





KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

12

GRUDZIEŃ - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁOWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ
REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY
ADRES REDAKCJI: W-WA. ŁAZIENKOWSKA 1
tel. 6-22-10
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH“.
PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ. POŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. A1. 60 gr. Obj. 40 str.
Nakład 9.186
Druk. RSW „Prasa“, W-wa. Al. Jerozolimskie 125
Zam. 2970. 8.11.52. — 3-B-28450.

Grudzień zamyka roczną działalność kół i zespołów sportowych. Już tylko miesiąc dzieli nas od rozpoczęcia nowego roku pracy, w który musimy wejść z nowym planem, nowymi zadaniami, by zapewnić wyższy poziom organizacyjny pracy koła, oraz sportowo - wyszkoleniowy i wychowawczy największej ilości jego członków. By dobrze ułożyć plan rocznej działalności i uniknąć błędów przy jego realizacji, należy bardzo wnikliwie przeanalizować przebieg prac, osiągnięcia i błędy roku, który zostaje za nami W pracy tej rady kół i zespołów sportowych korzystać powinny z uwag i oceny szerokiego aktywu działaczy i wszystkich swoich członków.

Doświadczenia i obserwacja przebiegu realizacji zadań planowych kół i zespołów sportowych w bieżącym roku wskazują wyraźnie, że cały szereg błędów popełnianych w pracy, wynikało z niedostatecznego oparcia się o pomoc i współdziałanie z czynnikami, które do pracy tej mogły wnieść dużo. W niedostatecznej mierze wykorzystano doświadczenia i pomoc miejscowej organizacji ZMP, rady zakładowej, kierownictwa zakładu pracy oraz istniejących organizacji masowych.

Przy opracowywaniu sprawozdania z rocznej działalności musicie sięgnąć do krytycznych uwag a jednocześnie do wskazań dla przyszłej pracy, przedstawicieli i aktywistów tych organizacji.

Oceniając roczną działalność, należy brać pod uwagę zasadnicze elementy zadań planowych kół i zespołów sportowych, analizując osiągnięcia i błędy odnośnie:

zasięgu tzn. wciągnięcia do czynnego uprawiania w. f. i sportu jak największej ilości osób z waszego środowiska. Czy wykorzystano wszystkie środki oddziaływania w kierunku zwiększenia ilości członków waszego koła i zespołu.

objęcia wszystkich członków koła i zespołu, planową i systematyczną pracą. Czy istnienie tzw. „martwych dusz“ w waszym zespole nie wynikało z niewłaściwego ustawienia planu waszej pracy, jego niepełnej realizacji i złego zabezpieczenia organizacyjnego.

wykonania planu zdobywania odznaki SPO. Czy plan ten był mobilizujący i czy przy jego realizacji w dostatecznej mierze uwzględniono atrakcyjne formy zapraw i zdobywaniu norm odznaki.

pracy i aktywności sekcji sportowych w zespole. Czy ilość utworzonych sekcji zaspakajała zainteresowania wszystkich członków koła (zespołu) sportowego. Jak przebiegała praca w tych sekcjach i jakie były konkretne osiągnięcia w postaci nowych rekordów koła, norm klasyfikacji sportowej itp.

realizacji kalendarza sportowego i organizowania własnych zawodów i rozgrywek sportowych. Jaki był ich poziom organizacyjny, sposób przeprowadzenia i czy łączono je w planie pracy z realizacją zadań planowych koła.

inicjowania i przebiegu współzawodnictwa sportowego oraz wykorzystania go jako czynnika mobilizującego do wykonania zadań planowych.

wyszkolenia instruktorów i sędziów dla potrzeb koła, poprzez obesłanie kursów organizowanych przez zrzeszenia i komitety k. f.

przeprowadzenia pracy kulturalno - oświatowej w kole i wykorzystania form tej pracy dla podniesienia poziomu wychowawczego i mobilizacji do wykonania zadań planowych koła.

wciągania do współpracy aktywu społecznego, a w szczególności miejscowej organizacji ZMP, Rady Zakładowej, kierownictwa zakładu pracy lub szkoły.

Analiza przebiegu i realizacji tych prac, powinna pomóc Wam w ułożeniu planu działania w nowym roku Waszej pracy. Wykrycie błędów i niedociągnięć ubiegłego okresu, źródeł ich powstawania oraz znalezienie środków do ich uniknięcia, przyczyni się niewątpliwie do ułożenia realnego, ale mobilizującego planu 1953 r. i podniesienia na wyższy poziom wyszkolenia sportowego członków koła.

Sprawozdawcze walne zebranie członków koła sportowego powinno rozpocząć nowy etap Waszej pracy, powinno zmobilizować członków do aktywnej działalności i pracy w kierunku uniknięcia dotychczasowych błędów a podniesienia na wyższy poziom tych metod, dzięki którym w rocznej działalności osiągnęliście pozytywne wyniki.

Przygotowujemy PLAN PRACY KOŁA na rok 1953

Zbliża się nowy rok. Koła i Zespoły sportowe staną przed nowymi zadaniami podniesienia na wyższy poziom swoich prac wyszkoleniowo-sportowych i organizacyjnych. Aby zadania te wypełnić należycie trzeba ułożyć dobry, realny i mobilizujący plan pracy. Kierownictwo i aktyw Koła sprawie tej musi poświęcić dużo uwagi. Trzeba przeanalizować dotychczasowy przebieg prac, wyciągnąć wnioski na przyszłość, trzeba znaleźć nowe środki i nowych ludzi do współdziałania w realizacji ułożonego planu.

Obserwacja przebiegu przygotowań i opracowania planu na rok 1952 wykazała, że kierownictwo kół zbyt późno przystąpiło do tej pracy. Miesiąc styczeń zastał wielu nieprzygotowanych, stracono przez to dużo drogocennego czasu, poderwano zaufanie członków koła do kierownictwa. Tego błędu powtarzać nie wolno. Trzeba więc wykorzystać czas, jaki nas dzieli od rozpoczęcia nowego roku, trzeba grudzień poświęcić na przygotowanie planu.

Jakie podstawowe elementy powinien on zawierać?

1. Zasięg.

Biorąc pod uwagę istniejący liczebny stan koła, trzeba będzie przeanalizować możliwości przyciągnięcia do koła i zespołu sportowego nowych ludzi, szeroko ogarniając młodzież, ale nie zapominając o starszych. Planując objęcie jak największej ilości osób z waszego zakładu pracy czy też środowiska planowymi zajęciami w kole, należy imiennie wytypować tych, którzy do tej pory byli poza waszym kołem. Akcję tę rozbijcie na etapy, tak by w miarę krzepnięcia organizacyjnego, zabezpieczać opiekę i warunki pracy nowowstępującym.

2. Zdobywanie odznaki SPO.

Podstawą pracy Koła i Zespołu sportowego będzie przygotowanie członków do zdobywania odznaki SPO. Aby mieć sprawdzian przebiegu tej pracy oraz kontrolę osiągnięć, musicie zaplanować ilu z pośród członków koła zdobędzie odznakę SPO. Wprowadzając do planu liczbę odznak, jaką zamierzacie osiągnąć w roku 1953, musicie uwzględnić tych, którzy rozpoczęli zdawanie norm w roku 1952 oraz tych, którzy rozpoczną zdawanie. Akcją muszą być objęci wszyscy członkowie Koła, zarówno zorganizowani w sekcjach sportowych jak i ćwiczący w sekcji ogólnego przygotowania. Nie wolno też zapomnieć o tych, którzy do koła nie należą.

3. Sekcje sportowe.

Analiza działalności sekcji sportowych Waszego Koła wykaże prawdopodobnie brak aktywnej pracy w niektórych sekcjach.

W wielu wypadkach stwierdzicie, że są to sekcje figurujące jedynie „na papierze". Zwiększenie liczby członków Koła przez nowy zaciąg, powinno zwró-

cić Waszą uwagę na zainteresowania i zamiłowania nowych członków Koła do poszczególnych dyscyplin sportowych. Trzeba więc uwzględnić w planie, jakie sekcje z istniejących zachować i jakie nowe powołać do życia.

4. Zdobywanie klas sportowych.

Sprawdzianem wyników pracy sekcji oraz obrazem osiągnięć poszczególnych jej członków jest klasyfikacja sportowa. Należy więc zaplanować, ile odznak klasyfikacyjnych, w jakich dyscyplinach i w jakich klasach, zdobędzie Koło w roku 1953. Na podstawie wyników uzyskanych w 1952 r. posiadacie w sekcjach pewną ilość sklasyfikowanych zawodników. Jeśli nie załatwiliście jeszcze formalności, związanych z zatwierdzeniem klasy sportowej, to na podstawie protokółów zawodów możecie stwierdzić, jaki jest stan faktyczny. Rozwój i poziom sportu w Kole będziecie oceniali na podstawie nowosklasyfikowanych zawodników.

Dlatego plan klasyfikacji sportowej będzie podstawą pracy w sekcjach koła. Planując, na przykład, utworzenie sekcji pływackiej, musicie uwzględnić w planie zamierzoną ilość sklasyfikowanych zawodników w poszczególnych klasach (młodzieżowej, III, II itd.).

5. Zawody i imprezy sportowe.

Charakterystyczną cechą dobrze pracujących sekcji sportowych koła jest ich udział w zawodach i imprezach sportowych. Sekcje powinny czynnie włączyć się do realizacji kalendarza imprez, obowiązującego na ich terenie oraz organizować własne zawody. Należy to ująć w planie, uwzględniając zawody własnego terenu, zawody wewnątrz koła przed mistrzostwami kół sportowych, spartakiady zakładu pracy oraz towarzyskie spotkania z innymi kołami czy zespolami.

6. Szkolenie sędziów.

Kalendarz imprez Waszego Koła oraz udział członków Koła w zawodach i imprezach na wszystkich szczeblach (gmina, powiat, województwo) pociąga za sobą konieczność dysponowania odpowiednią ilością sędziów sportowych. Należy więc zaplanować przeszkolenie własnych sędziów, szczególnie w tych dyscyplinach, w których macie utworzone sekcje wyczynowe. W doborze kandydatów trzeba sięgnąć do aktywu działaczy sportowych. Kursy sędziowskie w oparciu o Komitety Kultury Fizycznej powinny być tak zorganizowane, by w szkoleniu nie odrywać uczestników od ich codziennej pracy zawodowej.

7. Szkolenie instruktorów.

Aby przygotować należycie członków Koła do wypełnienia zadań planowych oraz pomóc im w podniesieniu ich sprawności i wyników sportowych, potrzebny jest społeczny i etatowy aktyw instruktorski. Trzeba więc zaplanować ich wyszkolenie. W typowaniu kandydatów musicie przede wszystkim uwzględnić wybijających się w pracy członków koła — zawodników oraz działaczy sportowych. Skierujcie ich na kursy dochodzące i skoszarowane, organizowane przez Zrzeszenia i Komitety Kultury Fizycznej. Im więcej ich wyszkolicie, tym szybciej podniesiecie poziom wyszkolenia sportowego członków koła, tym lepiej wykonacie Wasze zadania planowe.

8. Urządzenia sportowe i sprzęt.

Do wykonania zadań planowych potrzebny Wam będzie warsztat pracy i narzędzia. Warsztatem pracy będzie boisko, sala, plac ćwiczeń, narzędziami — sprzęt sportowy. Trzeba więc zaplanować dostosowanie posiadanych urzą-

dzeń sportowych i sprzętu do wykonania zadań oraz urządzanie nowych miejsc ćwiczeń i wyrób lub zakup nowego sprzętu, by stworzyć jak najdogodniejsze warunki do wykonania planu Waszej działalności. Akcję tę należy prowadzić siłami społecznymi, mobilizując własne środki do jej wykonania.

9. Współzawodnictwo sportowe.

Wykonanie zadań planowych powinno być oparte o szeroką akcję współzawodnictwa sportowego. Treścią współzawodnictwa powinny być wszystkie elementy planu. Trzeba więc opracować regulaminy, trzeba zaplanować formy przeprowadzenia współzawodnictwa i podsumowania wyników. Należy przy tym stosować różne formy, uwzględniając współzawodnictwo indywidualne, między sekcjami, zespołami, terenowe itd. Zasady współzawodnictwa oraz sposób nagradzania za najlepsze w nim wyniki, należy podać do wiadomości wszystkich członków Koła.

Plan musi być realny, mobilizujący. Należy pamiętać, że zaniżony plan demobilizuje pracę.

Do opracowania planu trzeba wciągnąć szeroki aktyw działaczy i członków Koła. Projekt powinien być przedłożony na walnym zebraniu Koła, gdzie należy go szeroko przedyskutować i zatwierdzić po naniesieniu ewentualnych zmian i poprawek. Kierownictwo Koła powinno dołożyć wszelkich starań, by każdy członek Koła zapoznał się z planem w najdrobniejszych szczegółach. Aby plan stał się własnością wszystkich i nie pozostał jedynie „planem na papierze“, trzeba po jego przyjęciu rozdzielić zadania, ułożyć harmonogram jego wykonania, trzeba śledzić jak przebiega jego realizacja i pomagać dość wcześnie w tych punktach, w których zagraża jego załamanie.

Plan musi być opracowany przez Koło w grudniu, by z dniem pierwszego stycznia rozpocząć zorganizowaną pracę. Jest to najważniejsze zadanie, jakie w bieżącym okresie czeka Koła i Zespoły Sportowe.

Wzmacniajmy braterski sojusz Polski ze Związkiem Radzieckim—rękojmią naszego bezpieczeństwa i niepodległości

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Podobnie jak w poprzednich miesiącach również i w grudniu sekcja ćwiczy dwa razy w tygodniu po 60—90 minut.

Ćwiczenia będą miały na celu wzmocnić organizm ćwiczących i przygotować do wysiłku jaki ich czeka przy zdawaniu norm na SPO i zdobywaniu klasy sportowej w sportach zimowych, a w szczególności w narciarstwie.

W okresie zimowym wielu członków koła będzie korzystać z urlopu i z pewnością będzie jeździć na nartach. Jeśli dopiszą warunki śnieżne, z nart korzystać będzie można również na terenach nizinnych całego kraju.

Najsprawniejsi z pośród was wezmą udział w patrolowym biegu narciarskim, który odbędzie się w styczniu przyszłego roku.

Wyjdźmy więc w teren i tam przygotowujmy się do sezonu zimowego.

Przystępując do przeprowadzenia lekcji terenowej należy ułożyć szczegółowy plan ćwiczeń. Plan ten zależeć będzie od:

a) warunków atmosferycznych
b) warunków terenowych
c) zaawansowania sportowego ćwiczących

ad a) Jeśli temperatura powietrza wynosi kilka stopni powyżej zera i jest stosunkowo sucho, lekcja powinna obejmować: ćwiczenia gimnastyczne, ćwiczenia biegu, skoku i rzutu oraz zaprawę w jednej z gier sportowych (koszykówka, piłka ręczna). Ćwiczenia w marszu i biegu wykonywać należy z kijkami narciarskimi. Obok marszu i różnych odmian kroków z kijkami (o których pisaliśmy w poprzednim numerze) ćwiczyć można „schodkowanie" w stromym terenie (wspinając się np. na nasyp), obskoki itd.



Rys. 1



Rys. 2

Poza tym, posługując się kijkami, można wykonać szereg ćwiczeń wyrabiających mięśnie barków (będą to zarazem ćwiczenia korektywne) jak np.: 1) z szerokiego chwytu oburącz — przenoszenie kijka w górę i w tył poza siebie. Przy przenoszeniu kijka do tyłu ramiona winny być w łokciach wyprostowane (rys. 1), 2) naprzemianstronne krążenie ramion (w przód i w tył) jak na rys. 2.

Jako ćwiczenia zręcznościowe z zastosowaniem kijków ćwiczyć można przeskoki przez kijek. Trzymając kijek na szerokości barków skłaniamy się w dół i z odbicia najpierw jednonóż a później obunóż przeskakujemy przez kijek.

W czasie mrozu — z programu ćwiczeń eliminujemy wszelkie skoki, ażeby na twardym, zamarzniętym podłożu nie nadwerężyć stawów. W tym czasie większą uwagę zwracamy na ćwiczenia w biegu (marszo-biegi, zabawy, gry bieżne, sztafety) oraz zabawiamy się w jedną z gier sportowych (np. piłkę ręczną).

ad b) Od pokrycia i rzeźby terenu uzależniamy dobór wielu ćwiczeń oraz kolejność ich przeprowadzenia. Instruktor musi szczegółowo zapoznać się z terenem, ażeby po wyjściu na ćwiczenia z zespołem nie szukać dopiero najodpowiedniejszego miejsca do przeprowadzenia poszczególnych ćwiczeń: np. wieloskoków (podłoże musi być równe i sprężyste), gry w piłkę ręczną itd. Lekcja terenowa musi być tak ułożona, aby ćwiczenia były ciekawe i różnorodne oraz ażeby zachowana była pewna ich kolejność (po intensywnym ćwiczeniu następować powinno ćwiczenie lżejsze).

W czasie jednej zaprawy terenowej przebyć należy dystans 3 — 4 km. Dążyć do tego, by ćwiczenia rozpoczynać od miejsca startu, a po przerobieniu całej osnowy lekcyjnej, wrócić na to samo miejsce po 60 minutach.

ad c) Bardziej zaawansowani i rozwinięci fizycznie ćwiczyć będą intensywniej od początkujących i słabych. W razie potrzeby, członków sekcji ogólnego przygotowania należy podzielić na podgrupy. Ewentualnie słabszych należy „oszczędzać" w czasie ćwiczeń.

PRZYKŁADOWA LEKCJA ĆWICZEŃ TERENOWYCH:

Część wprowadzająca i ćwiczenia wstępne

Po kilku ćwiczeniach porządkowych przystępuje się do marszu ze śpiewem, a następnie do lekkiego marszobiegu.



Rys. 3

Marszem i wolnym biegiem (truchtem) przebyć należy około 400 m. Następnie wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych wybranych z pośród ćwiczeń podanych w poprzednim numerze „Koła Sportowego" z dodaniem:

1) Marszu z wysokim unoszeniem kolan.

2) Marszu dalekimi wykrokami rys. 3

W ćwiczeniach głównych wykonujemy:

a) 2 biegi w swobodnym tempie na dystansie 200 — 300 m.

b) ćwiczenia skoczności:

1. z miejsca lub z rozbiegu trzech kroków wyskok w górę z wymachem nogi wolnej (jak na rys. 4).



Rys. 4



Rys. 5

2. w kole, trzymając się za ręce lub pod ramiona — przysiady na jednej nodze, po czym — na znak instruktora wyprost i przysiad na przeciwną nogę. Słabsi przysiadają na obv nogach. rys. 5).

c) bieg „susami" i zawody w grupach, kto w dziesięciu susach przebędzie największą odległość (rys. 6),

d) pchnięcia kamieniami naprzemian lewą i prawą ręką: wypychanie ciężkich kamieni oburącz z nad piersi i wyrzucanie kamieni w tył poza siebie.

e) bieg sztafetowy w drużynach, złożonych z 8 osób. W czasie biegu (dystans około 40 m) należy ominąć kilkanaście przeszkód (drzew lub znaków) i wrócić na miejsce wybiegu.

f) ćwiczenia i gra w piłkę ręczną lub nożną.

Ćwiczenia końcowe:

Luźne wymachy nogi w przód i w tył (rys. 7), swobodne podskoki, głębokie wydechy i marsz ze śpiewem. Zapowiedź następnej lekcji.



Rys. 6



Rys. 7

PRZYKŁADOWA LEKCJA NA SALI GIMNASTYCZNEJ

Ćwiczenia wprowadzające — jak w lekcji poprzedniej.

Ćwiczenia wstępne — w/g wzorca na SPO lub kilka ćwiczeń nóg, ramion i tułowia, kończąc je lekkim biegiem lub podskokami.

ĆWICZENIA GŁÓWNE:



Rys. 8

1. Uwypuklające klatkę piersiową:

a) z klęku podpartego opad tułowia w przód i uwypuklanie klatki piersiowej.

Wznos tułowia i daleki skłon w tył (rys. 8),



Rys. 9

b) ćwiczący stają w rozkroku twarzą zwróceni do siebie. Opad w przód ręce ułożone na łopatkach współćwiczącego, po czym rytmiczne uwypuklanie klatki piersiowej (rys. 9).



Rys. 12



Rys. 10

2. Skurcze i wyprosty ramion. Jedynka w podporze leżąc przodem. Dwójka unosi nogi jedynki. Leżący w podporze wykonuje skurcze i wyprosty ramion (rys. 10).

3. Wspinanie po linie bez pomocy nóg.

4. Z leżenia tyłem przenos nóg w lewo i w prawo (rys. 11). W czasie ćwiczenia nogi wyprostowane, kolana zwarte.



Rys. 11

5. Waga siedząc. Z siadu płaskiego skurcz nóg, chwyt dłońmi za przedudzie, wznos pięt, po czym wyprost nóg w przód i w górę z wyprostem ramion w bok. (rys. 12).

6. Przenoszenie rannych i wyścig rzędów w przenoszeniu współćwiczącego. (rys. 13).
7. Bieg ze zmianą kierunku i przez dowolnie poustawiane przeszkody.
8. Skoki rozkroczne przez współćwiczących (rys. 14 i 15) lub przez przyrząd.



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



Rys. 16

9. Rzuty piłkami:

a) z siadu rzut ponad głową w przód do współćwiczącego,

b) z siadu wypychanie piłki lewą i prawą ręką naprzemian.

c) z postawy stojąc (stopy obejmują piłkę) wyskok z wyrzutem piłki w przód do współćwiczącego (rys. 16).

10. Zabawa w „drewniaka" (rys. 17). 8 — 12 uczestników siadając z nogami podkurczonymi i z wyciągniętymi ramionami tworzy koło. W środku koła znajduje się „drewniak" — usztywniony całkowicie, którego siedzący przepychają w dowolnym kierunku. Kto dopuści do tego, że „drewniak" na niego upadnie, przechodzi do środka koła.



Rys. 17

11. Zaprawa do koszykówki i gra w koszykówkę. W braku koszy należy ćwiczyć tylko podania grając np. 5 na 5 ćwiczących. Drużyna, która dotknie piłki przyjmuje ją i podaje między sobą tak długo, dopóki jej nie straci na korzyść przeciwnika.

Ćwiczenia końcowe — jak w lekcji poprzedniej.

Sekcja sportów ZIMOWYCH przy pracy

Pierwszy śnieg. O ile jego warstwa jest dostateczna, idziemy na ćwiczenia. Najlepiej połączyć je z wycieczką. Nauka w terenie postępuje o wiele szybciej, gdyż teren dyktuje zadania, które narciarz musi samodzielnie rozwiązywać. Ażeby ułatwić sobie naukę zapoznaj się z opisanymi poniżej elementami techniki jazdy. Oczywiście nie zrażaj się, jeśli będziesz miał trudności w opanowaniu niektórych ćwiczeń. Napewno je pokonasz, jeśli wykażesz się stystematycznością w pracy. Po opanowaniu ławiejszych ćwiczeń, przechodź do trudniejszych.



Rys. 1 — 3

Krok zwykły jest pierwszym, którego będziemy się uczyć. (rys. 1, 2, 3). Wybieramy teren równy. Aby lepiej opanować równowagę, początkowo będziemy ćwiczyć bez kijków. Przesuwamy narty kolejno po śniegu w przód. Prowadzimy je równolegle. Odstęp między nartami powinien być nie większy niż na szerokość stopy. Ciężar ciała przenosimy zawsze na nartę, którą wysuwamy do przodu. Nogi lekko ugięte w kolanach. Ćwicząc z kijkiem, przy każdym kroku opieramy się na kijku przeciwnym aniżeli noga (lewa noga, prawy kijek — prawa noga, lewy kijek). Tułów pochylony lekko do przodu, ramiona ugięte nieznacznie w łokciach. Aby lepiej opanować krok zwykły ćwiczymy go w przetartym śladzie, unikniemy w ten sposób rozjeżdżania się i krzyżowania nart.



Rys. 4 — 6

Krok z odbicia jest podstawą biegu na nartach. Jest to wydłużony krok zwykły. Nogą ugiętą w kolanie wysuwamy w przód jedną nartę, drugą nogą

jednocześnie odpychamy się. Ciężar ciała przenosimy na nogę wykroczną. Jeśli dobrze odbijemy się nogą zakroczną, to poślizg na narcie obciążonej będzie prawidłowy. Początkowo ćwiczymy bez kijków, aby tym lepiej opanować poślizg. (rys. 4, 5, 6). Ramiona wykonują swobodny wymach naprzemianstronny. Staramy się wykonywać poślizg płynnie, nieprzerwanie, stopniowo wydłużając krok. Poślizg jest istotą biegu narciarskiego. Na rysunkach 7, 8, 9, 10, 11, 12 przedsta-



Rys. 7 — 12

wiony jest narciarz w biegu krokiem z odbicia. Cały krok składa się zasadniczo z dwóch faz:

1. wysuwamy do przodu prawą nartę i lewy kijek (rys. 7, 8), w tym samym czasie odpychamy się lewą nogą i prawym kijkiem (rys. 9, 10). Po energicznym odbiciu, piętka narty lewej unosi się ponad śnieg,
2. wysuwamy do przodu lewą nartę i prawy kijek (rys. 11), równocześnie odpychamy się prawą nogą i lewym kijkiem. Kijek przenosimy do przodu ugiętym ramieniem. Po energicznym odbiciu piętka narty prawej unosi się ponad śnieg. (rys. 12). Im lepiej będziemy umieli przedłużyć poślizg, tym nasz krok biegowy wydłuży się. Kijek wbijamy skośnie pod ostrym kątem w śnieg, na wysokości szpica buta nogi przeciwnej. Takie ułożenie kijka jest najkorzystniejsze do energicznego odbicia. Odbicie powinno trwać aż do wyprostu ramion w tył.



Rys. 13 — 18

Jednokrok. W jednokroku na każdy krok przypada jednoczesne odepchnięcie się oboma kijkami (rys. 13, 1, 15, 16, 17, 18). Wysuwamy lewą nogę do przodu, obciążamy ją i jednocześnie przenosimy do przodu ruchem wahadłowym oba kijki, wbijając je skośnie w śnieg. Odepchnięcie kijkami przypada w tym czasie, gdy do nogi wykrocznej podciągamy nogę prawą. Kijkami odpychamy się energicznie aż do wyprostu ramion w tył. Następuje teraz długi poślizg w przód na obu nartach. Kolana ugięte, tułów pochylony do przodu. Następnie wykonujemy krok nogą prawą, przenosimy najkrótszą drogą oba kijki do przodu, odpychamy się nimi itd.

Dwukrok. Jednoczesne odbicie oboma kijkami przypada po drugim kroku. Ponieważ odepchnięcie przypada stale na jedną nogę, co jest męczące, przeto stosujemy ten krok bardzo rzadko.

Trójkrok. Odbicie oboma kijkami przypada tu po trzecim kroku. Przenoszenie kijków do przodu odbywa się w czasie wykonywania trzech kroków. Po trzecim kroku — podczas odepchnięcia kijkami — następuje dosunięcie nogi zakrocznej. Krok ten zaczynamy raz prawą, raz lewą nogą.



Rys. 19

Zwrot przestępowaniem. Zwrot ten wykonujemy w terenie równym lub na lekko pochyłym zboczu (rys. 20). Odstawiamy kolejno piętkę jednej narty na zewnątrz do ułożenia kątowego. Następnie dostawiamy drugą. Na równym wykonujemy zazwyczaj zwrot przestępowaniem (rys. 19) mając jako oś obrotu piętki (tyły) nart.



Rys. 20



Rys. 21

Zwrot w tył o 180⁰. Wykonujemy np. w prawo (rys. 21). Kijki wbijamy w śnieg, prawie w połowie odległości między piętką a stopą narty lewej, lewy między dziobem a stopą tej samej narty. Przez cały czas mocno się na nim wspieramy. Następnie wykonujemy wymach nartą prawą w przód w górę, poczym — po ustawieniu jej na piętce przenosimy ją półkolisto i ustawiamy równolegle do lewej, dziobem w przeciwnym kierunku. Przenosimy teraz ciężar ciała na nartę prawą, po czym lewą nartę dostawiamy do ułożenia równoległego względem prawej.

GRAJMY POPRAWNIE w tenisa stołowego

Tenis stołowy zdobywa sobie coraz większą popularność. Swietlice i sale klubowe przepełnione są młodzieżą. która z wielką ochotą przystępuje do uprawiania tej gałęzi sportu, nie wymagającej specjalnych urządzeń czy kosztownego sprzętu.

Grać w tenisa stołowego można na każdym dłuższym stole (jeśli niema stołu przeznaczonego wyłącznie do tego celu), rakietkę zaś łatwo jest sobie sporządzić nawet we własnym zakresie.

Wielu miłośników białej piłeczki traktuje tenis stołowy jako miłe spędzenie czasu po pracy czy po nauce, przy czym nie zwraca większej uwagi na poprawność swojej gry czy uderzeń, starając się jedynie przebić piłkę na pole przeciwnika.

Tymczasem przy pewnej ambicji i wysiłku można stać się dobrym graczem i sięgnąć po mistrzostwo swego koła czy wziąć udział w rozgrywkach sekcji wyczynowej.

Stały i szybki postęp w grze zapewnia w dużym stopniu przestrzeganie następujących zasad, które każdy gracz początkujący winien sobie dobrze zapamiętać:

1) Uchwyt rakietki winien być prawidłowy. Rakietkę ujmujemy pomiędzy kciuk i palec wskazujący. Pierwszy z nich opiera się na stronie wewnętrznej rakietki, drugi na zewnętrznej. Dłoń z przedramieniem tworzy prawie linię prostą. Pozostałe trzy palce obejmują rączkę rakietki zupełnie swobodnie, podobnie jak trzonek młotka. Taki uchwyt pozwala na poprawne odbijanie piłek tak z lewej, jak i z prawej strony, bez zmiany położenia rakietki.



Poprawny uchwyt rakietki

2) Gracz winien być ustawiony w odległości małego kroku od krawędzi stołu, po środku jego szerokości. Nogi w lekkim rozkroku, ugięte w kolanach. Po odbiciu każdej piłki gracz winien wracać do pozycji wyjściowej tzn. stanąć po środku szerokości stołu.
3) Ponieważ piłka odbija się stale w innym miejscu, gracz musi wciąż zmieniać swoje ustawienie. Dobra praca nóg pozwala graczowi na szybką zmianę ustawienia w celu odbicia następnej piłki oraz na zachowanie równo-

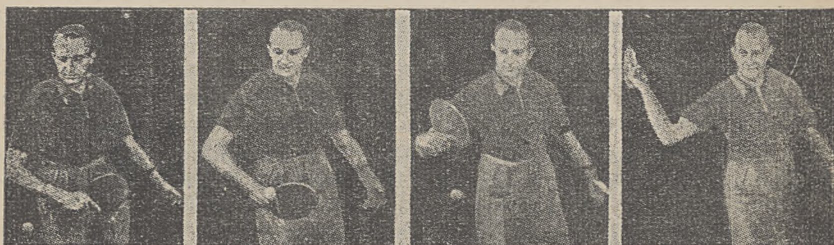
wagi ciała. W celu usprawnienia pracy nóg stosujemy takie ćwiczenia kondycyjne, jak starty lub ćwiczenia ze skakanką.

4) Poprawność uderzeń to podstawowy warunek dobrej gry. Poprawne uderzenie z prawej i z lewej charakteryzuje się tym, iż piłkę przebijaną przez siatkę wprawia się w ruch obrotowy dookoła jej osi poziomej. Osiągamy to przez takie uderzenie piłki, jak gdybyśmy ją podcinali u podstawy. Ruch ten możemy określić jako potarcie powierzchni piłki w chwili zetknięcia się jej z powierzchnią rakietki.



Kolejne fazy uderzenia z lewej (z bekhendu) widziane z boku

Pierwsza faza gry w tenisa stołowego to nauka prawidłowego uchwytu rakietki, prawidłowej pozycji ciała i właściwego ustawienia w czasie gry, nauka podawania (serwowania) i przebijania piłki przez siatkę uderzeniem z lewej (z bekhendu). Na opracowanie powyższych elementów poświęcamy pierwsze tygodnie treningu. Regularność w odbijaniu piłki jest abecadłem tenisa stołowego, który należy gruntownie opanować. Równie ważnym jest opanowanie prawidłowego podawania. Piłkę leżącą na otwartej dłoni (palce złączone), należy podrzucić w kierunku pionowym, a następnie uderzyć rakietką tak, aby piłka po odbiciu się po stronie podającego przeszła ponad siatką i odbiła się na polu gry po stronie przeciwnika. Monotonną naukę przebijania piłek można urozmaicać przez urządzanie zawodów w jak najdłużej trwającym przebijaniu piłki lub kierowaniu jej do ściśle oznaczonego (krążkiem metalowym) miejsca na stole.



Fazy uderzenia z lewej widziane na wprost

Po zdobyciu regularności w przebijaniu piłek uderzeniem z lewej, przechodzimy do nauki i treningu uderzenia z prawej. Nad nowym tym elementem gry

musimy znowu pracować przez kilka tygodni, aż do uzyskania zupełnej pewności i regularności. Dopiero wtedy możemy przejść do nauki obrony i wreszcie, kiedy panujemy już zupełnie nad piłką i kierujemy ją ze swego pola do dowolnego punktu po stronie przeciwnika, przechodzimy do najtrudniejszych uderzeń, jakimi są uderzenia atakujące.

Ogólnie spotykanym u nas błędem jest, że początkujący przechodzą zbyt szybko do nauki uderzeń atakujących, nie mając jeszcze dostatecznego przygotowania technicznego. Oczywiście nie daje to żadnych rezultatów i wstrzymuje dalsze postępy w grze.



Często spotykanym błędem jest również rozgrywanie przez graczy początkujących jedynie spotkań na punkty bez ćwiczenia dopiero co wyuczonych uderzeń, co utrudnia nabycie regularności w grze i poprawianie ewentualnych błędów w technice uderzeń.

Gracze, którzy znajdują się już na pewnym poziomie i opanowali już wszystkie uderzenia, winni je ćwiczyć kolejno podczas treningu. Niezależnie od powyższego muszą oni pracować nad podniesieniem swej kondycji fizycznej, co jest nieodzowne ze względu na duży wydatek energii, jaki ponosi zawodnik podczas rozgrywanego spotkania. Osiągane wyniki zależą w dużym stopniu również od odporności psychicznej zawodnika, odgrywającej dużą rolę w tenisie stołowym.

Po opanowaniu wszystkich uderzeń gracz winien nauczyć się ich używać szybko i w odpowiednim momencie gry, słowem rozgrywać spotkanie taktycznie, narzucać swój sposób gry przeciwnikowi, znaleźć jego słabe strony i wykorzystać własne atuty. W żadnym spotkaniu, pomimo chwilowego niepowodzenia, nie wolno wątpić w ostateczne zwycięstwo, ale należy walczyć do ostatniej piłki.

Niewielki a stały wysiłek nad opanowaniem prawidłowych uderzeń u początkujących, a racjonalny trening kondycyjny i techniczny u zawodników zaawansowanych przyczyni się niewątpliwie do podniesienia się poziomu gry u jednych i drugich, a przez to do osiągnięcia przez nich sportowych sukcesów.

URZĄDZENIE I KONSERWACJA LODOWISKA

Ślizgawkę powinno założyć — w miarę możności — każde koło sportowe przy zakładzie pracy, szkolne koło sportowe a nawet Ludowy Zespół Sportowy, ażeby umożliwić swoim członkom jazdę na łyżwach.

Bardzo łatwo jest założyć lodowisko tam, gdzie znajduje się w pobliżu miejsca pracy lub szkoły staw lub jezioro. Urządzenie ślizgawki naturalnej nie stworzy tu większych kłopotów. Trzeba jednak przed nadejściem mrozów oczyścić powierzchnię tafli wodnej z sitowia, gałęzi itp. Przy otrzymaniu powłoki lodowej grubości przynajmniej 10 cm można korzystać z lodowiska.

Tam, gdzie w pobliżu nie ma żadnego punktu wodnego, tam należy urządzić **lodowisko sztuczne.**

Teren powinien być przepuszczalny, dokładnie zrównany i otoczony kilkudziesięcio centymetrowym wałem ziemnym. Na teren pod ślizgawkę najlepiej użyć kortów tenisowych, boisk do gier itd. Warunkiem urządzenia i łatwego utrzymania lodowiska sztucznego jest doprowadzenie wody. Na boiskach, które są zaopatrzone w wodę miejską lub ze studzien lokalnych, nie ma trudności przy urządzaniu lodowiska. W wypadku, gdy niema zbiornika wody przy boisku, nie należy jednak zrażać się tą trudnością, lecz doprowadzić wodę w beczkach na wózkach ręcznych, saniach itp., a w miarę możliwości korzystać z udzielanej chętnie pomocy straży pożarnej, która dysponuje odpowiednimi wozami, służącymi do rozpryskiwania wody na terenie.

Przy urządzaniu sztucznego lodowiska należy rozpocząć polewanie dopiero po przemarznięciu gruntu na pewną głębokość, by uniknąć wsiakania wody w ziemię. Przed polewaniem należy ubić dobrze przemarznięty śnieg, by pod pokrywą lodową utworzyła się warstwa bieli śnieżnej, powodująca odbijanie się promieni słonecznych, co zmniejszy możliwość topnienia tafli lodowej pod wpływem działania słońca.

Pierwsze polewanie nie powinno być zbyt obfite. Wykonywane stopniowo — na mrozie — za pomocą węża, skierowanego do góry, spryskującego równomiernie teren, powinno dać kilkucentymetrową warstwę lodu.

OŚWIETLENIE LODOWISKA

Lodowisko najlepiej oświetlać reflektorami zawieszonymi na linkach stalowych, do których podwiesza sie izolowane przewody. Słupy, do których przytwierdza się linki, winny stać na zewnątrz lodowiska.

Reflektory zawiesza się na wysokości około 5 m nad powierzchnią lodu. Dla dostatecznego oświetlenia powierzchni około 100 m² wystarczają żarówki o sile 150—200 watt. Lampy powinny być hermetyczne, a klosze winny odbijać światło w dół.

Dobre oświetlenie lodowiska ułatwia naukę jazdy i zmniejsza możliwość wypadków.

Konserwacja Lodowiska

Jeżeli chcemy utrzymać lodowisko w stanie używalności przez cały okres mrozów, musimy je poddawać codziennym zabiegom konserwacyjnym.

W tym celu każdego dnia wieczorem — po opuszczeniu lodowiska przez ślizgających się, należy wykonać następujące prace:

1) **Zamiatanie powierzchni lodowiska.** Zamiatamy ją celem usunięcia zestruganego łyżwami śniegu, opadającej w osiedlach sadzy oraz naniesionego przez wiatr kurzu. Większe ilości śniegu usuwamy przy pomocy łopat i szufli zbitych z desek.



Gorącą wodą wypełnia się beczkę...

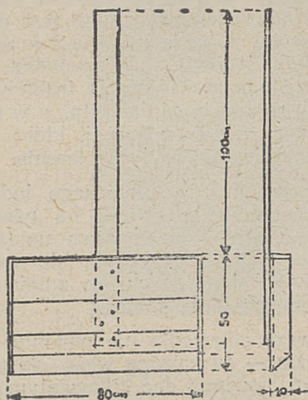
2) **Usuwanie szczelin.** Duże szczeliny względnie dziury w lodzie należy wypełnić dobrze ubitym śniegiem, który następnie polewa się wodą. W ten sposób zapewnia się zrośnięcie w jedną całość „plomby" z powierzchnią lodowiska.

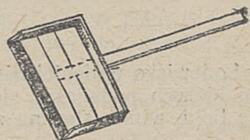
3) **Wylewanie lodu.** Przy temperaturze wahającej się w granicach 0 stopni wystarczy przetrzeć lodowisko mokrymi szmatami. Przy niższej temperaturze należy spryskiwać lód wodą, przy czym strumień wody nie powinien być skierowany wprost na lód, a tylko w skośnie w górę, aby nie powodować miejscowego wytapiania lodu.

Węże gumowe, używane do wylewania lodu, powinny mieć drewniane pierścienie ochronne. Powstałe po zamarznięciu świeżo nalanej wody drobne chropowatości zestruguje się ręcznymi skrobaczkami.

Wskazanym jest — na zakończenie — przetrzeć lodowisko ciepłą wodą.

Beczkę, wypełnioną gorącą wodą, umieszcza się na sankach. Przez kurek znajdujący się powyżej dna beczki woda wycieka na płachtę, worek lub koc. Ciągnąc sanki po lodowisku i przesuwając tym samym zwilżony ciepłą wodą koc uzyskujemy ostateczną gładkość powierzchni lodu.





Szufla drewniana

SPRZĘT DO KONSERWACJI LODOWISKA:

1) Miotła brzozowa.
2) Szufle drewniane zbite z desek (jednoosobowe 80 × 50 cm, dwuosobowe 120 × 70 cm).

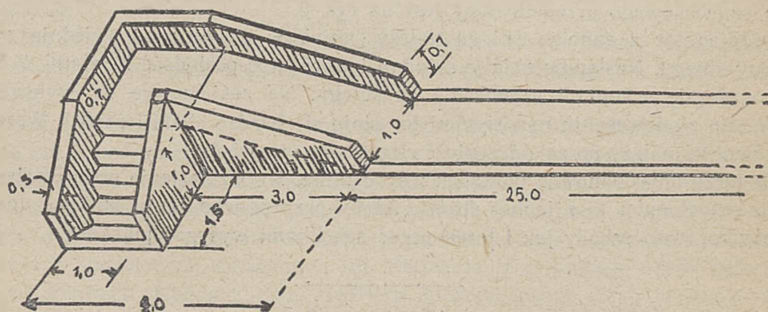
3) Łopaty ręczne i skrobaczki.
4) Worki, płachty lub stare koce do rozprowadzania ciepłej wody.
5) Beczka z kurkiem u dołu, zmontowana na sankach.
6) Wąż gumowy na krążkach drewnianych względnie polewaczki ogrodnicze.
7) Pomost drewniany umożliwiający przejście z szatni na lodowisko.



Budujemy prymitywne tory saneczkowe

Jeździć na saneczkach pragnie w zimie cała młodzież. Emocja zjazdu i ruch na świeżym powietrzu dostarczają jej wiele przyjemności, zdrowia i siły.

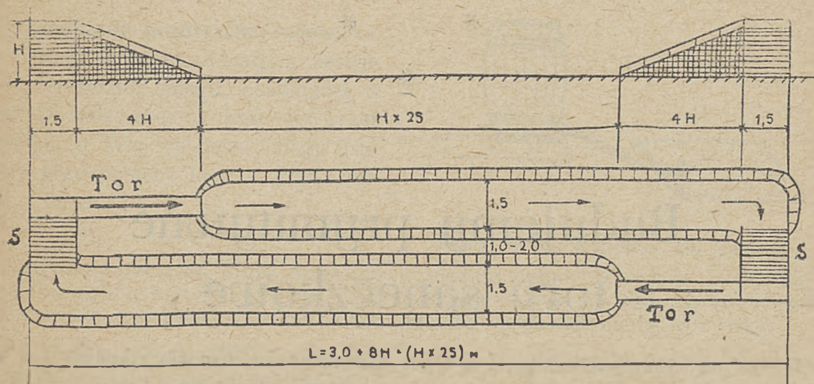
Do jazdy na saneczkach potrzebny jest — obok sanek — odpowiedni pagórek, nasyp, wzniesienie lub sztuczny, prymitywny tor saneczkowy. Wykonać go można szybko i łatwo w ciągu kilku zaledwie godzin wszędzie tam, gdzie w pobliżu szkoły lub zakładu pracy nie ma odpowiedniego naturalnego wzniesienia.



Prymitywny tor saneczkowy

Sztuczne wzniesienie na wysokość 1—2 m usypuje się z ziemi jeszcze przed znaczniejszymi opadami śnieżnymi albo tworzy się je wyłącznie ze śniegu.

Wzór toru uwidoczniony jest na rys. nr 1. Pochyłość wzniesienia powinna być 3—4 razy dłuższa od wysokości toru. Jeśli tor posiada wysokość 1. m, długość pochyłości powinna wynieść 3—4 m. Pochyłość przechodzi następnie w równy wybieg długości conajmniej 25 m. Tor powinien być szeroki conajmniej na 1 m. Boki pochyłości należy ogrodzić wałem śnieżnym wysokości 50—60 cm.



Schemat podwójnego toru saneczkowego: L = długość terenu, H = wysokość toru, S = schodki

Kilka metrów z boku i w odległości około 25 m od zbudowanego toru, wykonać można tor drugi, którego stok winien być zwrócony do toru pierwszego. Młodzież — po zjechaniu ze stoku pierwszego, wykonuje wtedy zaledwie kilka kroków by ponownie zaznać prziemności zjazdu.

Tory takie dają młodzieży dużo radości i zadowolenia. Schemat podwójnego toru saneczkowego przedstawiony jest na rys. 2.

Budując tor z samego śniegu należy najpierw zgarnąć odpowiednie zwały i masy śniegu. Następnie ubić je stopami i wyrównać pochyłość łopatami. Z boku wykonuje się schodki i ogrodzenia ze śniegu. Na zakończenie tor wylewa się wodą. Po zlodowaceniu nawierzchni tor staje się bardzo śliski i szybki. Wszelkie nierówności należy po zakończeniu ćwiczeń — naprawiać.

Na torze musi panować porządek i dyscyplina. Na wzniesienie wolno wchodzić tylko schodkami i to z jednej strony. Ażeby przy podchodzeniu uniknąć upadku należy zarówno schody jak i teren przed schodkami wysypać piaskiem.

Przykład pracy najlepszego koła sportowego Związków Zawodowych

Koło Sportowe przy sumskim technikum chemiczno-technologicznym przez trzy lata z rzędu osiąga najlepsze wyniki w masowej pracy wychowania fizycznego i sportu.

Fakt ten nie jest przypadkowy. Sukcesy sportowców sumskiego technikum są wynikiem długotrwałej i ofiarnej pracy. opartej na wskazaniach historycznej uchwały KC WKP(b) z 27 grudnia 1948 roku.

Oceniając i analizując działalność Koła nie wolno zapominać, że mury technikum opuszcza każdego roku znaczna grupa absolwentów. Koło zostaje więc systematycznie pozbawiane swoich najlepszych sportowców i rekordzistów oraz doświadczonych i zapalonych organizatorów i aktywistów, których wychowało sobie przez okres trwania nauki.

Jeśli mimo to sukcesy koła wzrastają z roku na rok, jest to w dużej mierze zasługą organizacji partyjnej i komsomolskiej oraz dyrekcji technikum, które przejawiają wielką troskę o rozwój fizyczny i sportowy swych wychowanków.

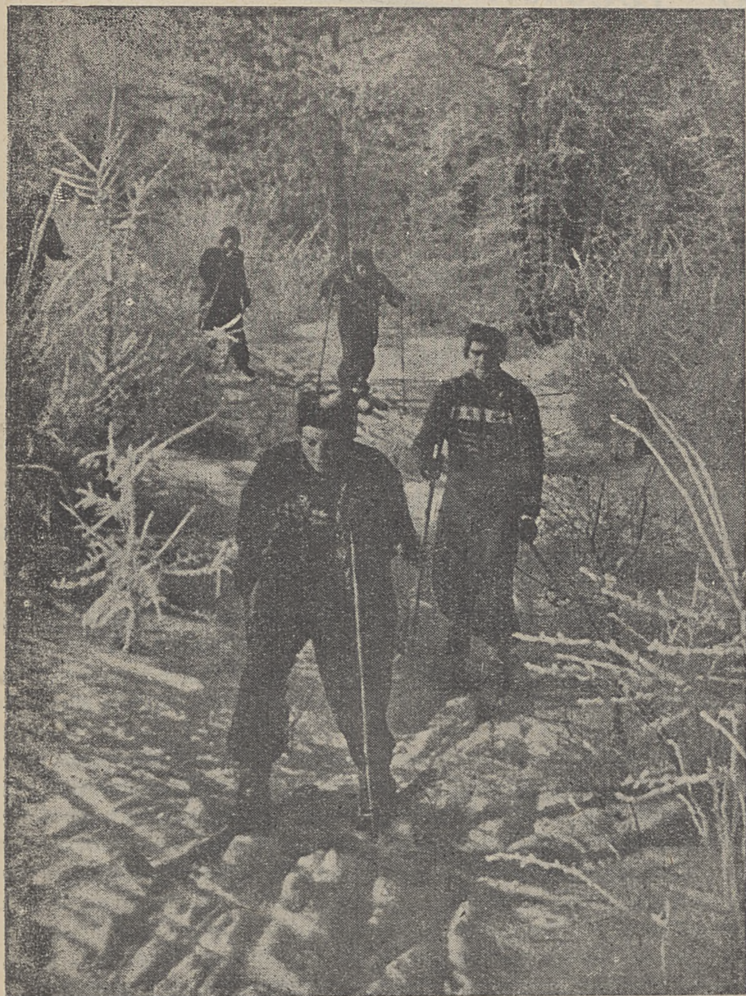
Doświadczenia tego koła sportowego i jego tradycje zasługują na szersze omówienie.

Wielką wagę kładzie się w technikum na systematyczne uzupełnianie i zwiększanie szeregów koła sportowego nowymi siłami — pierwszoklasistami.

W tym celu przez 2 — 3 tygodnie po rozpoczęciu roku szkolnego przeprowadza się z nowowstępującymi do szkoły **specjalne zebrania,** na których przedstawiciele komsomołu, rady koła sportowego, mistrzowie i rekordziści opowiadają młodym towarzyszom o wieloletnich tradycjach sportowych technikum, o sukcesach sportowych koła, o możliwościach uprawiania sportu, o sekcjach sportowych, drużynach itd. Zebrania te odbywają się w poszczególnych grupach. Każda z grup wybiera spośród siebie tzw. organizatora w. f. Powstaje pierwszy zalążek sportowy każdej grupy (stanowią go przede wszystkim uczniowie, którzy już poprzednio zajmowali się sportem).

Równocześnie przeprowadza się **próby sprawności fizycznej.** Lekkoatleci próbują swych sił na stadionie, startując w ulubionych konkurencjach. Takim samym próbom poddani zostają ciężkoatleci, gimnastycy, strzelcy i inni.

Zwolenników gier sportowych zaprasza się na treningi poszczególnych drużyn: siatkówki, koszykówki i piłki ręcznej.



Na wycieczce narciarskiej

W ten sposób najlepiej przygotowanych i zaawansowanych sportowców z grona pierwszoklasistów wciąga się do życia sportowego kolektywu. Młodzi sportowcy przystępują do systematycznego treningu w tej lub innej sekcji.

Tradycyjny jesienny bieg na przełaj Związków Zawodowych i inne masowe imprezy pozwalają mniej dotąd zaawansowanym na wykazanie swych sił i umiejętności. W ten sposób zarówno prowadzący zajęcia sportowe jak i kierownictwo technikum otrzymuje właściwy obraz sprawności fizycznej każdego ucznia.

Następnie rozpoczyna się drugi etap pracy, etap mający na celu wciągnięcie pierwszoklasistów do sekcji sportowych koła.

Każdy nowy uczeń odbywa krótszą lub dłuższą rozmowę z organizatorem w. f., wychowawcą fizycznym lub członkiem komsomołu.

Środkiem przyciągającym młodzież jest dobrze prowadzona propaganda kultury fizycznej i sportu.

I tak — w obszernym, jasnym hallu ustawiono kilka gablotek, w których rozmieszczono dziesiątki dyplomów i listów pochwalnych, otrzymanych przez drużyny i członków koła za zwycięstwa w różnych zawodach i imprezach. Po każdej imprezie sportowej wydawana jest specjalna gazetka ścienna, na której zamieszcza się najpiękniejsze fragmenty walki i zdjęcia zwycięzców.

Systematycznie, 2 — 3 razy w miesiącu, przygotowuje się piękną gazetkę koła sportowego pod nazwą „Młodość", gazetkę obrazującą pracę sekcji sportowych oraz zespołów przygotowujących się i zdobywających normy GTO i klasy sportowe.

Gazetki te opracowywane są szczególnie starannie, estetycznie i pomysłowo.

Chłopcom i dziewczętom ułatwiane są o tyle pierwsze kroki w sporcie wyczynowym, że w każdej sekcji zajęcia z początkującymi prowadzi się w oddzielnych grupach. Stworzenie takich grup jest konieczne, ażeby przezwyciężyć u nowicjuszy pewne uczucie niższości i początkową niezręczność w wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń.

Pierwszoklasiści przygotowują się do zdawania norm na GTO w grupach dla początkujących, a równocześnie otrzymują wszechstronne przygotowanie fizyczne w ramach programowych zajęć szkolnych.

W kole znajdują się sekcje: lekkiej atletyki, gimnastyki, siatkówki, piłki ręcznej, koszykówki, strzelania, narciarstwa, szachów i inne. Członkowie nie ograniczają się jednak do uprawiania jednej dziedziny sportu, ale ćwiczą również — obok swej specjalności — i inne dyscypliny.

Najwięcej członków zrzesza sekcja lekkoatletyczna, licząca 186 osób. Prawie taką samą ilość posiada sekcja gier sportowych.

W sumskim technikum nie ma ani jednego płatnego trenera czy instruktora. Zajęciami w sekcjach kierują instruktorzy, którzy wyrośli z grona członków koła, spośród czynnych sportowców.

Przygotowaniu nowych kadr poświęca się wiele uwagi. W tym celu prowadzi się regularne s e m i n a r i a. Najlepsi sportowcy skierowywani są na seminaria i kursy prowadzone przez komitety kultury fizycznej, rady zrzeszeniowe itd.

W końcu maja 1952 r. na 400 członków było 36 społecznych instruktorów 42 sędz ów, wyszkolonych w różnych dziedzinach sportu.

Koło sportowe przekracza rok rocznie swoje plany.

I tak — w końcu 1951 r. koło posiadało 13 zawodników pierwszej klasy, 44 zawodników drugiej i 98 trzeciej. Poza tym zdobyto 170 odznak GTO stopnia pierwszego i 52 odznaki stopnia drugiego.

W końcu maja bieżącego roku (a więc przed sesją egzaminacyjną) koło już wykonało swój plan w zakresie GTO i klasyfikacji.

W ciągu 5 miesięcy przygotowano do GTO stopnia pierwszego 76 członków (na zaplanowanych 60), a do GTO stopnia drugiego 31 członków (na zaplanowanych 20).

Sklasyfikowanych sportowców było 123 (na zaplanowanych 101). Między nimi było 46 juniorów.

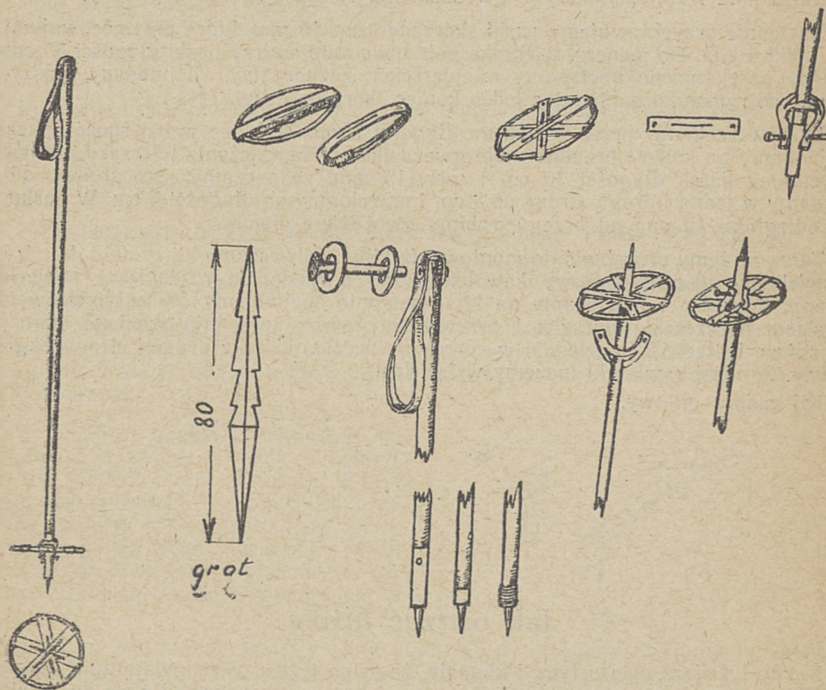
Nie bacząc jednak na to, że roczny plan został już przekroczony, koło zamierza do końca roku przygotować nowych członków do zdobycia klas sportowych przede wszystkim w lekkiej atletyce, g mnastyce i narciarstwie. Poprzednio — większość sportowców osiągała minimum klasyfikacyjne w grach sportowych. (Dok. w następnym numerze)

Sportowcy polscy w oparciu o przykład i pomoc sportowców radzieckich walczą o masową, socjalistyczną kulturę fizyczną i sport w naszej Ojczyźnie.

WYKONUJEMY sami

Jak zrobić kijki narciarskie

Kijek narciarski składa się z drzewca, kółka - talerzyka, pierścienia metalowego (kawałka rurki) z grotem wbitym w dolny koniec kijka i pętli przymocowanej do górnego końca kijka.



Najbardziej odpowiednim drzewem na kijki narciarskie jest leszczyna. Długość kijka powinna sięgać poniżej pachy, grubość około 2 cm. Na dolną krawędź kijka nabijamy kawałek rurki. Najlepiej nabić rurkę długości 10 cm. Jeżeli rurką o tej

długości nie rozporządzamy, musimy dla zabezpieczenia dolnego końca kija użyć rurki 3 centymetrowej długości lub nawet koniec kija wielokrotnie i ściśle okręcić drutem. W tak przygotowany koniec kija wbijamy grot (rys.) zrobiony z grubego gwoździa, poczym zaostrzamy go pilnikiem.

W odległości 7 cm od dolnej krawędzi kija wiercimy na wylot otwór o średnicy 3—4 mm.

Do górnego końca przymocowujemy pętlę ze skóry lub taśmy bawełnianej. Długość paska (złożonego podwójnie) około 20 cm. Pętlę przymocowujemy do kija w sposób podany na rysunku. Odpowiednio ułożoną skórę przewiercamy świdrem wraz z drzewem a następnie przewlekamy obcięty gwóźdź i zanitowujemy. Pamiętać należy, że zarówno pod łepek gwoździa jak i przy części uciętej muszą być podłożone podkładki z blachy o średnicy nieco mniejszej niż pięciogroszówka.

Talerzyk o średnicy 15 cm robimy z pręta wierzby, jarzębiny lub jałowca. Średnica pręta — około 8 mm. Końce pręta ścinamy skośnie na długości 7—9 cm. Pręty przez 15 minut parzymy we wrzącej wodzie, a następnie wyginamy je do kształtu koła i zbijamy małymi gwoździkami. Końce gwoździ zaginamy.

Następnie przygotowujemy paski skórzane szer. 15 mm, które przymocowujemy do kółka i kija. Do jednego talerzyka potrzebne nam są trzy paski długości 35 cm Każdy pasek mocno naciągamy na pierścień, zaznaczamy, zdejmujemy i zszywamy po rymarsku nakładając jeden koniec skóry na drugi. (rys.)

Paski przecinamy przez środek na długości 7 cm. Zrobione w ten sposób paski naciągamy na kółko i przybijamy je gwoździkami. Na złączenie talerzyka z kijem wycinamy pasek długości 10 cm i szer. 15 mm, zaznaczamy jego środek, odkładamy w jedną i drugą stronę po 3 cm i przecinamy na długości 6 cm. W pasku, w odległości 10 mm od brzegu, robimy gwoździem otwory.

Teraz możemy przystąpić do montowania kijka. Odwracamy kij grotem do góry, nawlekamy 10-centymetrowy kawałek skórki a następnie rozchylamy nacięcia skórek talerzyka i nawlekamy na kij. Następnie obejmujemy 10-centymetrowym paskiem poprzeczki talerzyka i przewlekamy przez uprzednio zrobione otwory w skórze i drzewie (względnie w rurce) zawleczkę, którą z drugiej strony zaginamy. Zamiast zawleczki możemy wziąć drut.

Kij mamy gotowy.

* *

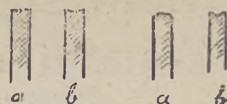
*

Jak ostrzyć łyżwy

Każdy łyżwiarz, wie o tym doskonale, że tylko łyżwa ostra gwarantuje pewne i dobre wykonanie figur, szybkie skuteczne i bezpieczne posuwanie się po lodzie.

Przez używanie łyżwa ulega stępieniu, a szybkość tego procesu zależy zarówno od jakości stali, z jakiej łyżwa jest zrobiona, jak też i od tego czy lodowisko jest konserwowane i czyste (nie zawiera piasku, ziemi) i czy używamy do łyżew ochraniaczy.

Najczęściej spotykamy łyżwy o ostrzu (płoza, ślizg) prostym (łyżwy popularne) o przekroju jak rys. 1 a, rzadziej o ostrzu wklęsłym rys. 1 b, chociaż typ ten jest znacznie lepszy od poprzedniego.

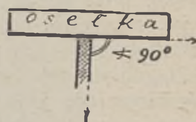


Rys. 1 Rys. 2

Długotrwałe używanie łyżew powoduje ich stępienie, krawędzie ostrzy (ślizgów) ulegają zaokrągleniu, rys. 2. Przez umiejętne jednak ostrzenie łatwo możemy przywrócić im pierwotny kształt.

OSTRZENIE ŁYŻWY O PROSTYM OSTRZU

Do ostrzenia tego typu łyżew używamy osełki płaskiej, drobnoziarnistej. Osełką tą pociągamy skośnie (ażeby nie wyrobić w osełce rowka) po ostrzu w obie strony, bacząc uważnie, ażeby ustawienie osełki było pod kątem prostym do płaszczyzny ślizgu, rys. 3.



Rys. 3

Po stwierdzeniu, że ślizg łyżwy na całej długości jest dostatecznie zeszlifowany, pociągamy parę razy osełką wzdłuż dużej płaszczyzny ślizgu. Robimy to w tym celu, ażeby zdjąć z ostrza tzw. „drut" i otrzymać ostrą krawędź.

W ten sposób łyżwy mamy naostrzone.

OSTRZENIE ŁYŻEW O OSTRZU WKLĘSŁYM, TYPU „SALCHOW"

Łyżwy o ostrzu wklęsłym ostrzymy karborundową osełką okrągłą o średnicy 1 cm, długości 6—7 cm.

Przez pociąganie osełki w obie strony zeszlifowujemy płaszczyznę wklęsłą i uzyskujemy prawidłową krzywiznę i ostre krawędzie łyżew. Pożądane jest używanie dwu osełek: jednej o grubym ziarnie, drugiej — do polerowania — o ziarnie drobnym.

W wpadku, gdybyście napotkali na trudności w zdobyciu osełek okrągłych, można samemu zrobić zastępcze. W tym celu sporządzamy z brzozowego drzewa okrągły patyk o średnicy ołówka, przecinamy go na kilka 7-centymetrowych kawałków. Następnie wycinamy z papieru szklistego paski o wymiarach 12 mm na 70 mm i przy pomocy kleju stolarskiego oklejamy nimi patyki, mocno okręcając je nitkami, które pozostawiamy aż do wyschnięcia kleju.



Rys. 4

Stosujemy dwa rodzaje papieru szklistego: średnioziarnisty i drobnoziarnisty.
Tak sporządzoną „osełką" pociągamy wzdłuż ślizgu łyżwy, najpierw papierem średnioziarnistym a następnie drobnoziarnistym. (rys. 4). Wadą tych osełek jest szybkie zużywanie się, ale zato koszt ich jest nieznaczny, a przytem możemy takich osełek zrobić odrazu kilkanaście.

Koło sportowe „Górnik"
przy kopalni Wanda-Lech w Wirku

Do jakich wyników prowadzi pełna zrozumienia współpraca sportowców z Radą Zakładową, miejscową komórką PZPR oraz Dyrekcją kopalni, świadczy poziom, na jakim w tej chwili znajduje się Koło Sportowe przy kopalni „Wanda-Lech" Koło to, posiadając 230 czynnych członków, rekrutujących się spośród załogi kopalni, zajęło I-sze miejsce w swoim okręgu w ilości zdobytych odznak SPO Oprócz zdobytych 139 odznak SPO i BSPO, sklasyfikowano 30 zawodników w kl. III, 35 w kl. II i 1 w kl. I. W uznaniu za swą pracę Koło zdobyło nagrodę CRZZ w postaci sprzętu sportowego.

Koło liczy siedem dobrze pracujących sekcji: bokserską, piłki nożnej, zapaśniczą, pływacką, szachową, tenisa stołowego i lekkoatletyczną. Do rozwoju pracy w poszczególnych sekcjach przyczynia się wystarczająca w tej chwili ilość posiadanego sprzętu sportowego, własny stadion z boiskiem do piłki nożnej, boiskami do siatkówki, koszykówki, skocznia, rzutnia, pływalnia wybudowana własnym, wspólnym wysiłkiem członków Koła. Piękna świetlica ułatwia rozwój życia kulturalno - oświatowego. Sala gimnastyczna pozwala na kontynuowanie pracy sportowej i treningów w okresie jesienno - zimowym.

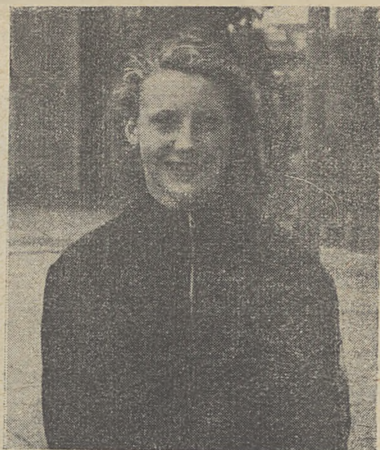
Wiele zasługi w zdobyciu pięknych, a tak potrzebnych obiektów sportowych przypisać należy niezmordowanej i pełnej zapału pracy przewodniczącego Koła Franciszka Skrzypieca. Do niedawna czynny sportowiec, obecnie już tylko działacz, wolny czas od pracy zawodowej poświęca dla rozwoju Koła. Niesposób nie wspomnieć także o innych, którym wiel zawdzięczają sportowcy-górnicy z kopalni „Wanda-Lech". Dyrektor kopalni ob. Kulczycki Teofil, nawet podczas urlopu żywo interesował się działalnością Koła i utrzymywał z nim stały kontakt. Foik Wiktor — górnik, Foicik Paweł — lekarz, Labus Ewald, Brych Jerzy, Herisz Jerzy — oto członkowie, którym należą się słowa uznania za przyczynianie się swoją ofiarną pracą do rozkwitu Koła.



Ćwiczenia terenowe i zaprawa narciarska prowadzą do sukcesów piłkarzy KS „Górnik" z Wirka

Jako efekt pracy działaczy obserwujemy poważne osiągnięcia sportowców. Piłkarze zdobyli pierwsze miejsce w III grupie wojewódzkiej. Szybko rozwijająca się sekcja pływacka wychowała 14-letnią mistrzynię Polski juniorów Irenę Zdebel, która już na Spartakiadzie błysnęła wielkim talentem. W sekcji bokserskiej przodują: Skolik Norbert reprezentant Śląska, Brauner Jerzy i Konrad

Norbert mistrz Śląska w wadze papierowej. Troskliwą opieką otaczani są juniorzy. Trampkarze bez porażki zdobyli mistrzostwo swojej grupy. Wszyscy zawodnicy - pływacy są w wieku poniżej lat 17. Organizowane liczne obozy podnoszą sprawność fizyczną zawodników i są bazami szkolenia technicznego i ideologicznego.



14-letnia Irena Zdebel mistrzyni Polski juniorów uzyskała w pływaniu na 200 m klas. czas 3.21,1 i na 100 m klas. 1.34

Członkowie Koła podejmowali zobowiązania produkcyjne i sportowe. Zobowiązania Bierutowskie, Złotowe, Lipcowe, z okazji Wyborów i XIX Zjazdu Partii WKP(b) mobilizowały do podnoszenia wydajności w pracy zawodowej i przyczyniały się do realizowania nowych inwestycji sportowych i zdobycia licznych odznak SPO i BSPO.



Drużyna piłkarska — mistrz klasy wojewódzkiej grupy III

Mimo, iż Koło posiada w chwili obecnej 7 wyszkolonych sędziów sportowych i 7 instruktorów w. f., w r. 1953 planuje się dalsze szkolenie.

Młodzi górnicy dobrze wiedzą, że tężyzna fizyczna zdobyta przez systematyczne treningi i sportowy tryb życia przyczyni się do wzrostu wydajności pracy, a tym samym przyspieszy wykonanie Planu 6-letniego.

Górnik Stefan Bukała przoduje w sporcie i pracy

Przy wejściu na kopalnię węgla w Bielszowicach już z oddali widać gablotki z fotografiami przodowników pracy. Ten z lewej to Stefan Bukała — pierwszy w pracy i pierwszy w sporcie. Nie łatwo jest uchwycić Bukałę na chwilę rozmowy.

— Oto chluba naszej kopalni i naszego koła — informuje nas przewodniczący miejscowego koła ZMP Augustyn Watoła.

— Wtedy gdy „na ścianie" wykonywał 209% normy zdobył w boksie tytuł wicemistrza Zrzeszenia Sportowego „Górnik". Gdy w 1947 roku rozpoczyna — mając lat 17 — pracę w naszej kopalni i bierze udział we współzawodnictwie zainicjowanym przez Pstrowskiego, zdobywa w tym samym czasie I miejsce w Biegu Narodowym.



Pierwszy sukces odniósł Bukała w Biegu Narodowym

Niewielu umie łączyć wyczyn sportowy z osiągnięciami w pracy zawodowej, tak jak Stefan Bukała. Bukała, mimo iż liczy zaledwie 23 lata, wiele odniósł już sukcesów na dole — w kopalni i na górze — na boisku. Na apel Markiewki podejmuje natychmiast zobowiązanie długofalowe. Pracując „na chodniku" wykonuje 200% normy.

Wiedziony młodzieńczym zapałem organizuje „ścianę młodzieżową" osiągając 180% normy. Otrzymuje srebrny krzyż zasługi — uznanie za pracę i postawę życiową.

Skromny i koleżeński, w pracy przechodzi stale na odcinki najtrudniejsze. „Na ścianie" wykonuje 209% normy.

Zapytany — skąd bierze tyle sił i zdrowia — odpowiada z uśmiechem, że właśnie sport — to siła i zdrowie

Zadziwiające są wszechstronne uzdolnienia sportowe młodego górnika. Grając od najmłodszych lat tylko w piłkę, po rozpoczęciu pracy w kopalni zostaje członkiem miejscowego koła sportowego. Rozpoczyna systematyczne treningi w kilku naraz sekcjach sportowych: bokserskiej, pływackiej, lekkoatletycznej i kolarskiej. We wszystkich osiąga poważne sukcesy. Biega na dystansach od 3 do 10 kilometrów, uzyskując na 3000 m niezły czas 9,25 min. 100 m stylem klasycznym przepływa w 1,37 min. W kolarskich mistrzostwach powiatu zabrskiego zdobywa II miejsce. Najpoważniejszy sukces osiąga w boksie, zdobywając tytuł wicemistrza Zrzeszenia Sportowego „Górnik" na rok 1952.

Obecnie, pracując na kombajnie „Donbas" i osiągając 160% normy, idzie śladami tych, których postawił sobie za wzór: przodownika pracy Markiewki i zasłużonego mistrza sportu Chychły.

Z życia kół i ludowych zespołów sportowych

LZS WODĄCA. Członkowie LZS wzięli czynny udział w akcji planowego skupu zboża dla Państwa przez agitację i pomoc w dostawach, dzięki czemu gromada wykonała swój plan w 204%. W pracy sportowej poszczycić się mogą również znacznymi osiągnięciami. Zdobyli 30 odznak SPO i BSPO. W rozgrywkach piłki nożnej w czwartej klasie powiatowej zajęli pierwsze miejsce. Dobrze układa się współpraca z PKKF w Olkuszu. Z uznaniem wyrażają się o ZS „Stal" Katowice, od którego otrzymali pomoc w sprzęcie sportowym w najtrudniejszym dla nich okresie. Dotkliwie odczuwają obecnie brak świetlicy, do budowy której zaczęli jednak już gromadzić potrzebny materiał.

SKS PRZY TECHNIKUM PRZEMYSŁU SKÓRZANEGO W STAROGARDZIE przystąpiło do budowy własnego boiska sportowego, wykorzystując do tego celu niewielki skrawek terenu przylegającego do budynku szkolnego. Dzięki wyjątkowo pomysłowemu rozplanowaniu wybudują: boisko do piłki ręcznej, 2 boiska do siatkówki, skocznię, rzutnię oraz 100 metrową bieżnię. Każda z ośmiu sekcji sportowych pracuje zgodnie z góry ułożonym planem, opartym na zbiorczym, rocznym planie SKS-u. Pełne poparcie dyrektora szkoły mgr. Rządkowskiego, prof. Renka i opiekuna koła Domańskiego pomogło SKS-owi w uzyskaniu **przodującego** stanowiska wśród kół całego powiatu.

LZS W KALISKACH, POW. WŁOCŁAWEK postawił na dobrym poziomie pracę **kulturalno - oświatową** na wsi. Zespół **świetlicowy** cieszy się dużym powodzeniem w powiecie a nawet w województwie. W pracy sportowej nie pozostają w tyle. Ostatnio, zawdzięczając podejmowanym zobowiązaniom, wykonali boisko do piłki nożnej i kończą prace przy budowie boiska do piłki ręcznej i siatkówki.

LZS HALINÓW, POW. SKIERNIEWICE zrzesza 45 osób, w tym 10 kobiet. Posiada między innymi sekcję **tenisową.** Obecnie młodzi sportowcy zaczęli grać również w **hokeja na trawie,** który bardzo przypadł im do gustu.

KS „KOLEJARZ" STAROGARD GD. jest najmłodszym, ale i najaktywniejszym kołem w powiecie. Jego organizatorzy: przewodniczący kol. Cysarczyk, ślusarz, oraz sekretarz Liebrecht, technik, potrafili pracę w kole postawić na właściwym poziomie. Dzięki zobowiązaniom 1-Majowym wybudowano boisko do koszykówki i siatkówki. Zobowiązania lipcowe dały w efekcie nową skocznię i wykonanie w 200% zaplanowanej ilości odznak SPO. Zobowiązania wyborcze podwyższyły ten procent do 340 i powiększyły majątek koła o piękną łódź żaglową, wykonaną rękami kol. Gemby i Kureckiego.

LZS ŁOWCE, POW. JAROSŁAW powstał w roku 1949 z inicjatywy obecnego przewodniczącego kol. Gilarskiego. LZS posiada 4 sekcje sportowe zrzeszające 45 wiejskich chłopców i dziewcząt, którzy zdobyli do tej pory 32 odznaki SPO i BSPO. Na uwagę zasługuje fakt, że zorganizowana swego czasu sekcja **ciężarowców** cieszy się olbrzymią popularnością wśród mieszkańców wioski. Mimo krótkiego swego

istnienia sekcja ta brała już z powodzeniem **udział w Mistrzostwach Polski**, na których kol. Gilarski zdobył 5 miejsce w trójboju. W chwili obecnej sekcja odczuwa palący brak prawdziwej sztangi. Ta, którą służy dotychczas do treningów, jest zwykłym kawałkiem rury z osadzonymi na końcach kamieniami.



LZS ROPICA DOLNA. W liście do redakcji piszecie... *„dwa lata czyniliśmy starania o przydział terenu pod boisko sportowe — jednak bez powodzenia. Wreszcie wczesną wiosną br. wynajęliśmy od miejscowego gospodarza kawał łąki i w ramach czynu 1-Majowego wspólnym wysiłkiem wszystkich członków LZS-u wybudowaliśmy piękne boisko do piłki nożnej, boisko do siatkówki, rzutnię i skocznię. Nasze tereny sportowe są dumą nie tylko naszej wioski ale i całego powiatu. W tej chwili odczuwamy trudności z opłaceniem czynszu dzierżawnego za wynajęty teren, ponieważ całe oszczędności zużyliśmy na zakup najniezbędniejszego sprzętu sportowego. Poradźcie, kto może udzielić nam pomocy..."*

W poruszonej przez Was sprawie interweniujemy w Radzie Głównej Zrzeszenia LZS. O wyniku powiadomimy listownie.

LZS W OSOWCU *„...z wielkimi trudnościami walczy nasz LZS. Nie mamy własnego boiska. Zespół teatralny nie ma świetlicy, nie mamy instruktora w. f., nikt nam nie chce udzielić pomocy. praca w LZS-ie zamiera..."*

Nie tylko ten wyjątek, ale cały Wasz list tchnię bezradnością i brakiem inicjatywy. Większość LZS-ów napotykało w swej działalności na takie same lub podobne trudności, ale zdołały je w końcu **pokonać** dzięki prawdziwej chęci do pracy. Jeżeli wykażecie odpowiednią dozę żywotności i dacie tym gwarancję, że udzielone Wam środki finansowe nie pójdą na marne, jesteśmy przekonani, że i PKKF i Wasze Zrzeszenie przyjdą Wam z pomocą.



JERZY DAŃKOWSKI — KRAKÓW. Podając osiągane przez Was wyniki w biegach, skokach i rzutach zapytujecie, w jakiej konkurencji powinniście się specjalizować.

Sprawa ta nie jest prosta. Naszym zdaniem ze względu na Wasz **młody** wiek (16 lat) powinniście zachować jak największą **wszechstronność** w uprawianiu sportu. Zamiłowanie do dyscypliny sportowej, której będziecie chcieli poświęcić szczególną uwagę, przyjdzie z czasem samo. W dokonaniu wyboru pomocnym będzie nauczyciel w. f. Waszej szkoły, który obserwując Wasz rozwój, wyniki, wagę, wzrost i budowę ciała łatwiej wskaże kierunek specjalizacji.

LZS KLEPACZE. W sprawie niedostarczenia Wam nagrody zdobytej za zajęcie I miejsca w siatkówce na Mistrzostwach Wojewódzkich oraz niewysłania drużyny aWszej na Mistrzostwa Wsi do Krakowa interweniowaliśmy w Radzie Woj. LZS w Białymstoku i Radzie Głównej w Warszawie i oczekujemy stamtąd wyjaśnień.

SKS Z NOWEGO TOMYŚLA zwraca się za pośrednictwem redakcji „Koło Sportowe" do władz swojego miasta o udostępnienie wszystkim sportowcom Nowego Tomyśla jednej z miejscowych sal (Świetlicy Powsz. Spółdz. Spoż.

lub Świetlicy Ligi Kobiet) na prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych i zaprawy zimowej. Miejscowe ZS „Gwardia" proszone jest o przyśpieszenie wypożyczenia obiecanego walca drogowego potrzebnego do wykończenia boiska SKS-u.

LZS „WOLANKA" W WOLI MAŁEJ. Prosimy o dostarczenie bliższych danych, gdzie i z jakim rezultatem czyniliście starania o przydział terenu pod boisko sportowe. Będziemy interweniować.

A. KOZŁOWSKI — OPOLE. Przewodniczący GKKF przyjmuje zażalenia i odwołania osobiście w każdy poniedziałek w godzinach 14—17. Odwołania i zażalenia na piśmie można kierować każdorazowo do Referatu Skarg i Zażaleń GKKF, Warszawa, Al. Róż 7.

ST. RADECKI — POZNAŃ. Jeżeli po ubiegłym sezonie nie oczyściliście gruntownie ślizgów nart ze starych smarów, uczyńcie to teraz. Części rzemienne nasmarujcie starym tranem lub olejem rycynowym, metalowe zaś części oczyśćcie z rdzy i nasmarujcie wazeliną. O ile zauważyliście, że narty straciły prawidłową formę na skutek wykazania małej pieczołowitości w ich konserwacji, starajcie się jeszcze tera zprzed sezonem nadać im prawidłową formę. Starannie zwiążcie je w okolicy piętki i dziobów zakładając klocki w połowie długości nart i rozpórki między dziobami. Najlepiej w tym względzie jednak zasięgnąć porady doświadczonego narciarza, czy też instruktora w kole sportowym.

Ubranie i buty można łatwo dostosować do potrzeb narciarstwa. Nie musi to być odrazu strój narciarski w całym znaczeniu tego słowa. Może to być ubranie drelichowe, takie jak nosi SP. Spodnie wpuszczone do butów i wiatrówka wdziana na sweter. Na głowę nauszniki względnie czapka „narciarka". Kijki w początkach nauki możecie mieć zwyczajne leszczynowe.

Co czytać?

Wchodzimy w sezon zimowy. Warto zapoznać się z wydawnictwami sportowymi, omawiającymi zagadnienia narciarstwa, łyżwiarstwa, hokeje na lodzie itp. Poniżej zestawiamy szereg książek i broszur, które przeznaczone są dla szerokich mas ludzi pracy i młodzieży miast i wsi, zarówno dla zawodników zaawansowanych, jak dla stawiających pierwsze kroki w sporcie. Każdy może tam znaleźć praktyczne wskazówki co do zasad treningu, techniki, taktyki poszczególnych dyscyplin sportu, jak również higienę i metodykę ćwiczeń. Posługując się poniższymi książkami można uprawiać sport i uzyskiwać dobre wyniki nawet bez pomocy instruktora.

1. Popularna Biblioteczka Sportowa

	zł
Bielczyk i Drużbiak: „Narciarstwo dla wszystkich"	2,40
Czarniak i Zakrzewski: „Gramy w hokeja na lodzie"	2,40
Nawrocki i Zakrzewski: „Jeździmy na łyżwach"	3,—
Foryś: „Zimowa zaprawa piłkarza"	3,60
Osiński: „Żeglarstwo lodowe"	4,30

2. Biblioteka Sportowa

Bielczyk i Ziobrzyński: „Narciarstwo"	11,70
Bielczyk i Ziobrzyński: „Narciarstwo nizinne"	7,20
Marszewski: „Zimowa zaprawa lekkoatlety"	10,20

3. Biblioteka Kultury Fizycznej

Kołodziejczyk: „Zabawy ruchowe na śniegu i lodzie"	3,20
„Narciarstwo w świetle badań naukowych" (zbiór artykułów uczonych radzieckich)	22,—

4. Biblioteka Instrukcji i Regulaminów

„Jak organizować masowe biegi narciarskie"	1,70
„Regulamin łyżwiarski"	4,65
„Wytyczne nauczania jazdy na nartach w terenie górskim"	3,45
„Narciarski regulamin sportowy"	10,—

5. Biblioteczka SPO

Staniszewski: „Łyżwiarstwo"	1,60

6. Biblioteka Sprzętu i Urządzeń Sportowych

Brzuchowski: „Tory łyżwiarskie"	3,—

Książki te wysyła za zaliczeniem pocztowym Księgarnia „Domu Książki", Warszawa, ul. Piękna 31/37

Ponadto książki te można nabywać we wszystkich księgarniach „Domu Książki" i we wszystkich sklepach Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego.

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
SEKCJA GIMNASTYKI

GIMNASTYKA

Układ ćwiczeń obowiązkowych w klasie III, II, I dla mężczyzn i kobiet na rok 1953/54

Praca zbiorowa Rady Trenerów Sekcji Gimnastyki GKKF

Rysunki wykonał Jan Fazanowicz

Dodatek do nr. 12-go miesięcznika
„Koło Sportowe"

Warszawa, grudzień 1952



Tokarz stalowni huty „Pokój" — mistrz sportu Jerzy Jokiel zdobył na Igrzyskach w Helsinkach srebrny medal olimpijski w ćwiczeniach wolnych dowolnych.

Zbiór ćwiczeń zawodniczych na 1953/54 r. obejmuje ćwiczenia dla klasy III — II — I.

Obowiązkowe ćwiczenia gimnastyczne we wszystkich klasach dla mężczyzn a kobiet składają się z sześcioboju:

Dla mężczyzn.

I. Ćwiczenia wolne.

II. Ćwiczenia na przyrządach:
1. Drążek.
2. Poręcze.
3. Kółka.
4. Koń z łękami.

III. Skoki mieszane.

Dla kobiet.

I. Ćwiczenia wolne.

II. Ćwiczenia na przyrządach:
1. Równoważnia.
2. Drążek niski
3. Poręcze:
   a) o równo ułożonych żerdziach,
   b) o nierówno ułożonych żerdziach.
4. Kółka w huśtaniu.

III. Skoki mieszane.

Na każdym prawie przyrządzie i w skoku podane są po dwa ćwiczenia, które zawodnik czy zawodniczka ma opanować. Przed zawodami jedno ćwiczenie będzie wylosowane.

Liczby zamieszczone z boku przy opisie ćwiczeń, oznaczają ocenę za wymienioną obok część ćwiczenia. Wartość całego ćwiczenia oceniona jest na 10 punktów.

Wszystkie ćwiczenia tak wolne jak również na przyrządach wykonywać należy płynnie, bez przerw i niepotrzebnych wytrzymań. Pierwiastek, który ma być wytrzymany zaznaczony jest w opisie jako wytrzymanie. Wytrzymanie zalicza się tylko wówczas, gdy zawodnik w danym położeniu wytrwa przez trzy sekundy.

Układ ćwiczeń dla mężczyzn

Klasa III

I. ĆWICZENIA WOLNE

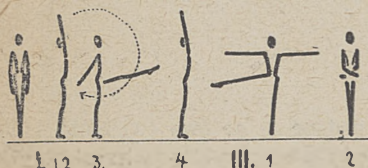
Z postawy zasadniczej:

I.

1.2. Powoli ramiona w górę, łukiem przednim, dłoń w przód, palce lekko zwinięte,
3. wymach lewą nogą w przód — ramiona w tył łukiem przednim 0,2
4. dostaw lewą nogę — ramiona w górę, łukiem przednim.

II.

1. Wymach prawą nogą w przód — ramiona w tył, łukiem przednim,
2. dostaw prawą nogę — ramiona w górę, łukiem przednim, dłoń w przód . . 0,2
3.4. powoli ramiona w dół, łukiem bocznym.

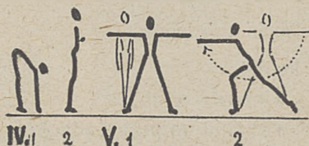


III.

1. Wymach lewą nogą w bok — ramiona w bok . . . 0,3
2. dostaw lewą nogę — ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona swobodnie skrzyżowane,
3. wymach prawą nogą w bok — ramiona w bok . . . 0,3
4. dostaw prawą nogę — ramiona w dół.

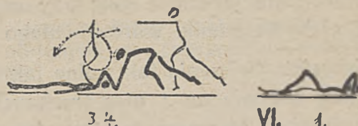
IV.

1. Skłon tułowia w przód w dół — ramiona w przód, dłońmi dotknąć podłoża . . . 0,5
2. wyprost tułowia — ramiona w dół
3. skłon jak pod 1 . . . 0,5
4. wyprost jak pod 2.



V.

1. Rozkrok w lewo — ramiona w bok,
2. w prawo zwrot na pięcie prawej nogi i palcach lewej— ugnij prawą nogę do uniku lewą — ramiona w przód w górę, grzbiet, (ramiona równolegle do podłoża), lewe ramię łukiem dolnym,



3.4. małym rzutem w przód, przewrót w przód do leżenia tyłem — ramiona w dół . 0,5

VI.

1. Ramiona w przód, ugnij w tył i oprzej ręce na podłożu obok głowy, łokcie skierowane w przód — ugnij nogi w małym rozkroku, stopy oparte o podłoże, •
2.3. wznos tułowia do podporu leżąc łukiem (mostek),
4. wytrzymaj . . . . . . 1,—



VII.

1.2. Opust tułowia do leżenia tyłem, jak w pozycji pod VI. 1.
3.4. siad skrzyżny, prawa przed lewą i powstań z półobrotem w lewo do postawy z ramionami w bok (bez podparcia się rękami) 0,5

VIII.

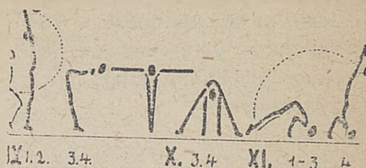
1. Ramiona w dół i dwa podskoki w górę,
2. wyskok w górę wykroczno-zakroczny lewa noga w przód,
3. doskok o złączonych nogach i dwa podskoki w górę,
4. wyskok w górę wykroczno-zakroczny, prawa noga w przód . . . . . . 1,—

IX.

1.2. Doskok o złączonych nogach do zaznaczonego półprzysiadu i wyprost nóg — powoli ramiona w górę, łukiem przednim,
3.4. powoli skłon opadem w przód — ramiona w bok, grzbiet 0,5

X.

1.2. Wytrzymaj skłon opadny,
3. ramiona w przód — skłon podparty do zaznaczonego półprzysiadu i



4. podskokiem rozkrok w skłonie podpartym — nogi proste.

XI.

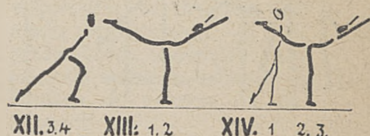
1-3. Skłon w dół do oparcia głową o podłoże i ciągiem stanie na głowie — nogi wyprostowane w rozkroku,
4. nogi złącz.

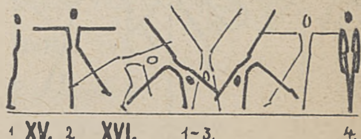
XII.

1.2. Wytrzymaj stanie na głowie 1,—
3.4. opust nóg i wyprost tułowia do uniku prawą w tył — ramiona w bok.

XIII.

1.2. Powoli opad do wagi przodem na lewej nodze — ramiona w górę zewnątrz, grzbiet,
3.4. wytrzymaj . . . . . 1,—





XIV.

1. Wyprost tułowia — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach — ramiona w dół, łukiem bocznym,

2.3. powoli opad do wagi przodem na prawej nodze — ramiona w górę zewnątrz, łukiem przednim, grzbiet,

4. wytrzymaj . . . . . . 1,—

XV.

1. Wyprost tułowia — dostaw lewą nogę — ramiona w dół, łukiem przednim,

2. w prawo zwrot na palcach prawej nogi, wznos lewej nogi w bok. — ramiona w bok, zwrot głowy w lewo,

3.4 wytrzymaj 0,5

XVI.

1-3. Przerzut bokiem w lewo do postawy z ramionami w bok.

4. ramiona w dół, postawa zasadnicza . . . . . 1,—

II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

Drążek.

Ćwiczenie 1.

Ze zwisu przodem podchwytem, zamachem:

1. Wspieranie okroczone prawą — . . . . . . 2,—
2. kołowrót okroczny w przód — 1,5



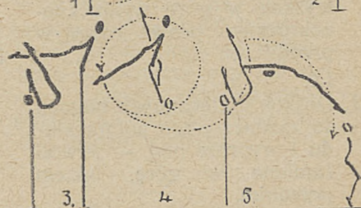


3. przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem nachwytem — 1,5
4. spad w tył do zwisu przewrotnego, przewlek lewą i wspieranie okroczne lewą 3,—
5. przemach okroczny lewą w tył — zamach nogami w przód i zeskok kuczny . . 2,—

Ćwiczenie 2.

Ze zwisu przodem nachwytem, zamachem:





1. W przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwisu przodem dwuchwytem — . . . . . 1,—
2. wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — 3,5

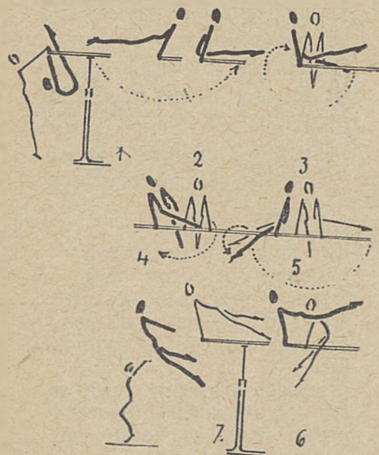
3. spad w tył do zwisu przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — . . 2,5
4. kołowrót w tył w podporze przodem — 1,5
5. zeskok podmykiem . . . 1,5

Poręcze.

Ćwiczenie 1.

Na początku poręczy — dochwyt za żerdzie:

1. naskok do zwisu przewrotnego i wspieranie wychwytem — 2,5
2. w przednim zamachu poziomka, wytrzymaj — . . 3,—
3. przemach odwrotny lewą na lewą żerdź — w prawo zwrot dochwyt lewą na dalszą żerdź i przemach okroczny prawą w tył do podporu leżąc przodem, pobok — . 0,5
4. koło odwrotne prawą — . 1,—

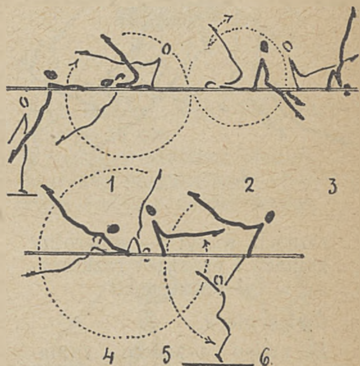


5. przemach okroczny lewą do wewnątrz ze zwrotem w prawo, przechwyt za siebie i przemach odwrotny lewą na lewą żerdź do siadu rozkrocznego — 0,5
6. przechwyt w przód i przemach zawrotny do wewnątrz — 0,5
7. zamach w przód i w tył — zeskok rozkroczny w przód 2,—

Ćwiczenie 2.

Z oparciem na ramionach, zamachem:

1. w tylnym zamachu wspieranie — 2,5



2. opad w tył do oparcia przewrotnego na ramionach i wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — . . 1,5
3. przemach do wewnątrz i zamachem stanie na barkach — 1,—
4. odmach do oparcia na ramionach — . . . . . 1,—
5. wspieranie w przednim zamachu — . . . . . 3,—
6. zeskok zawrotny w prawo . 1,—

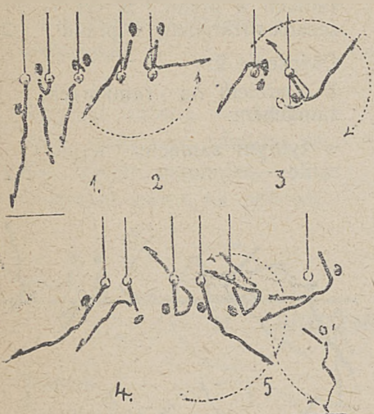
Kółka.

Ćwiczenie 1.

Ze zwisu przodem, chwyt głęboki:

1. wspieranie ciągiem równorącz — 2,5
2. wznos nóg do poziomu — wytrzymaj — 2,5
3. przewrotem spad w przód do zwisu przewrotnego — . 1,5

4. zamach i w tylnym zamachu wykręt w przód do zwisu przewrotnego . . . . . 2,—

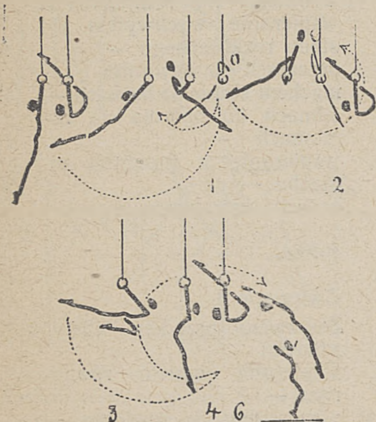


5. zamach w tył — powrotny zamach i przewrót rozkroczny w tył do zeskoku . . 1,5

Ćwiczenie 2.

Ze zwisu przodem zamachem:

1. w przednim zamachu wspieranie — zamach w tył — . 3,5



2. zamach w przód i spad w tył do zwisu przewrotnego — 0,5

3. wyprost tułowia do wagi w zwisie tyłem z lewą nogą ugiętą — wytrzymaj — . 3,—
4. wyprost lewej nogi, wyrzutem w tył — zamachem opust nóg do zwisu tyłem i zamachem w tył zwis przewrotny, zaznaczyć — . . 0,5
5. zwis przerzutny, zaznaczyć — 0,5
6. zwis przewrotny i zeskok podmykiem . . . . 2,—

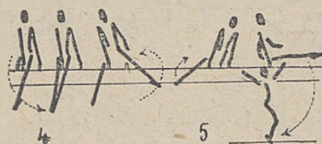
Koń z łękami.

Ćwiczenie 1.

Z postawy przodem, dochwyt za łęki:

1. z naskoku przemach okroczny prawą na zewnątrz — przemach okroczny prawą w tył — 0,5





2. koło okroczne lewą — . . 2,—
3. dwa koła okroczne prawą — 4,—
4. przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą na zewnątrz do podporu okrocznego na tylnym łęku — 1,5
5. przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — zeskok odwrotny w prawo . . . 2,—

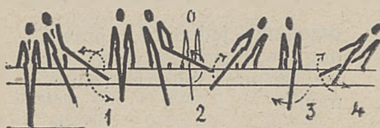
Ćwiczenie 2.

Z postawy przodem, dochwyt prawą na przedni łęk, chwyt odwrotny, lewą na kark:

1. z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo

na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — . . 2,—

2. przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył . . . . 1,—





3. przemach okroczny lewą w przód — 0,5

4. nożyce odboczne w prawo — 4,—

5. przemach okroczny lewą w przód z trzema czwartemi obrotu w prawo na prawej ręce i koło okroczne lewą nad karkiem do zeskoku lewym bokiem do konia . . 2,5

Skoki.

Ćwiczenie 1.

Koń wzdłuż, wys. 110 cm, mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż przeskok rozkroczny z dochwytem na kark.



Ćwiczenie 2.
Koń wszerz, wys. 110 cm, mostek 10 cm.
Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok przewrotny z oparciem karku o siodło konia.



Ocena za skoki:

Rozbieg i odbicie — . . 1,—
lot nad przyrządem — . . 7,—
doskok i postawa zasadnicza . . . . 2,—

Klasa II.

I. ĆWICZENIA WOLNE

Pierwsza część ćwiczeń wolnych od taktu I do VIII jak w kl. III, z tym, że wartość ocenianych pierwiastków jest o połowę mniejsza.

IX.

1. Wspięcie — ramiona w przód —
2. opust pięt — skłon tułowia w przód i
3.4. podparciem się rękami siad o nogach wyprostowanych — opad do leżenia przewrotnego — ręce obok głowy, oparte dłońmi o podłoże — . 0,5



X.

1.2. Wychwyt z karku (sprężyk) do półprzysiadu — ramiona w bok — 1,5
3. powstań — ramiona w dół —
4. wznos prawej nogi w tył i opad tułowia w przód do wagi przodem — ramiona w górę łukiem przednim — . .

XI.

1.2. Prawe ramię w dół łukiem bocznym, przyłożyć do uda (przenos poziomy) —
3. wytrzymaj — . . . . 1,—
4. lewą nogę ugnij — ramiona w przód — podpór leżąc przodem jednonóż, prawa noga wyciągnięta w tył, lewe kolano między ramionami.

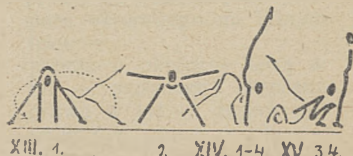


XII.

1-3. Koło okroczne prawą nogą i przemach odboczny w prawo do podporu leżąc tyłem — 1,—
4. wytrzymaj.

XIII.

1.2. Wznos prawej nogi w lewo do wewnątrz i odbiciem się prawą ręką trzyczwarte obrotu w lewo na lewej ręce i lewej nodze do skłonu podpartego w szerokim rozkroku i unos tułowia do poziomu, ramiona w bok, grzbiet —



3.4. wytrzymaj 0,5

XIV.

1-4. Ramiona w przód — skłon podparty i ciągiem o ramionach i nogach ugiętych,

wydźwig do stania na rękach o nogach wprostowanych i złączonych . . . 2,—

XV.

1.2. Wytrzymaj stanie na rękach —

3.4. ugięciem ramion i skuleniem tułowia przewrót w przód i ugięciem nóg powstań.

XVI.

1-4. Wykrok i podskok na lewej nodze ze wznosem prawej w przód — przerzut w przód na rękach do półprzysiadu — ramiona w górę na ze-



wnątrz i postawa zasadnicza . . . . . . 1,—

II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

Drążek.

Ćwiczenie 1.

Ze zwisu przodem podchwytem, zamachem:



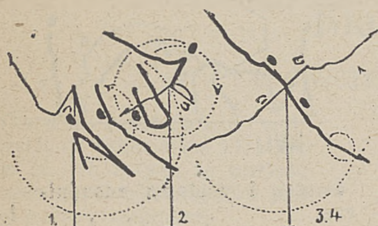
1. Wspieranie wychwytem i odmach do stania na rękach . 2,—
2. przerzut w przód do zwisu — 1,—
3. w tylnym zamachu przechwyt równorącz w nachwyt — . 1,—
4. w przednim zamachu wymyk olbrzymi — . . . 2,—
5. podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwisu dwuchwytem — . . . 1,—
6. wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — 1,5
7. zeskok podmykiem z półobrotem w prawo . . . 1,5

Ćwiczenie 2.

Ze zwisu przodem, prawa podchwytem, zamachem:

1. podmykiem zamach i puszczeniem lewej ręki w tylnym zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce do zwisu przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — . 2,—
2. kołowrót w przód — . . 1,5
3. odmach w tył i przechwyt prawą przez lewą — . . 1,—
4. w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo i przechwytem naprzemianrącz w nachwyt — . 3,—
5. podmykiem zamach i wspieranie w tylnym zamachu — 1,—

6. przemyk przodem do zeskoku 1,5



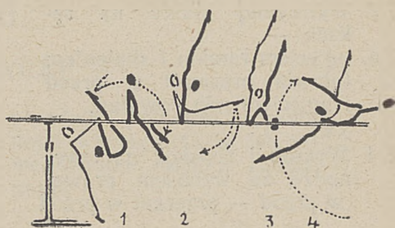


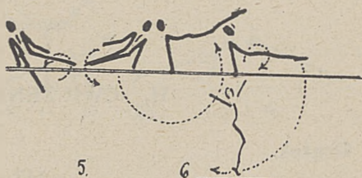
Poręcze.

Cwiczenie 1.

Z postawy zwieszonej wewnątrz poręczy:

1. z naskoku do zwisu przewrotnego wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — 1,5
2. odbiciem przemach do wewnątrz i zamachem stanie na rękach, wytrzymaj — . 2,5
3. opust do stania na barkach i przewrót w przód do oparcia na ramionach — . . 1,—
4. w tylnym zamachu wspieranie do wagi oparciem na prawym łokciu — wytrzymaj — 2,5
5. zamach w przód i koło okroczne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — . 1,5
6. w tylnym zamachu, zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo . . . 1,—



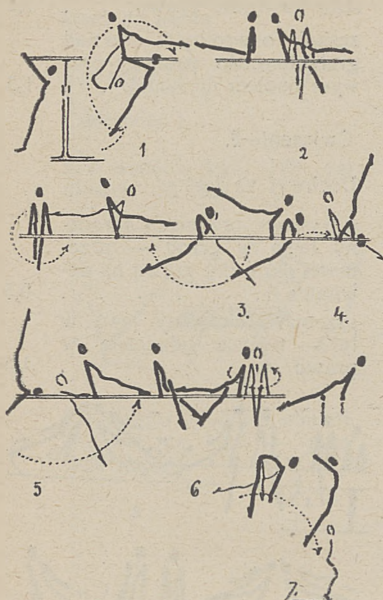


Cwiczenie 2.

Na końcu poręczy z postawy zwieszonej, chwyt zewnętrzny:

1. z naskoku do zwisu przewrotnego wymyk do podporu i w przednim zamachu poziomkę zaznaczyć — . . 3,—
2. zamach w tył i koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — . . . 1,5
3. w przednim zamachu ugięcie ramion — zamach w tył o ramionach ugiętych i w tylnym zamachu nieznaczny wyprost ramion — ugięcie i w przednim zamachu podskok w przód do podporu o ramionach prostych — 1,—
4. zamachem stanie na barkach — . . . . 1,—
5. ramiona w bok — opust do oparcia na ramionach i wspieranie w przednim zamachu, łącznie przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — . . . . . . 1,—

6. przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do



podporu leżąc przodem, pobok — 0,5

7. zeskok rozkroczny w przód . 2,—

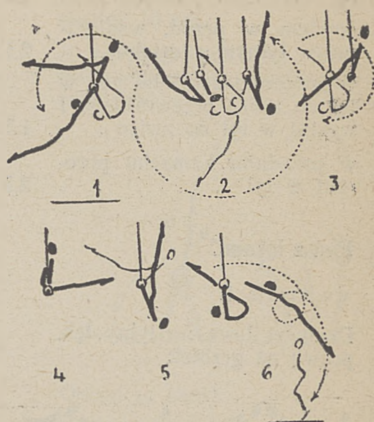
Kółka.

Ćwiczenie 1.

Ze zwisu zamachem:

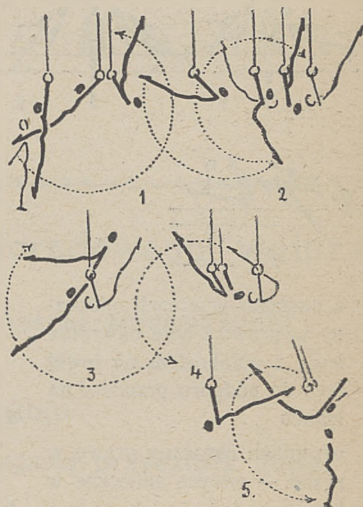
1. wymyk do podporu i spad w tył do zwisu przewrotnego — 2,—
2. wykręt w tył do zwisu i w przednim zamachu zwis przerzutny — . . . . . . 2,—
3. zwis przewrotny i wspieranie wychwytem — . . . 2,—
4. wnos nóg do poziomki — wytrzymaj — 1,5
5. zamachem nóg opust w przód (tułów wyprostowany) do zwisu przerzutnego . 1,—

6. zwis przewrotny i zeskok podmykiem z półobrotem . 1,5



Ćwiczenie 2.

Ze zwisu zamachem:



1. zamachem przez zwis przerzutny opust do wagi w zwisie tyłem — zaznaczyć . . 2,—

2. zwis tyłem i zamachem w tył — łukiem zwis przerzutny 1,5

3. opadem w przód, wspieranie w tylnym zamachu . . 2,5

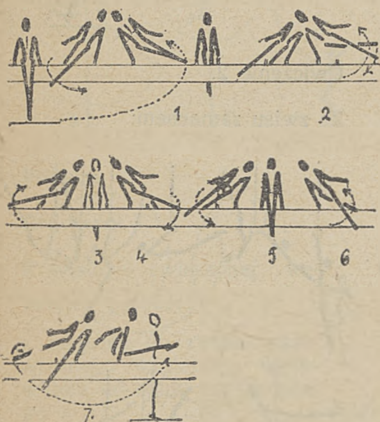
4. w przednim zamachu pad w tył do zwisu przewrotnego i wykręt w tył do zwisu . . 1,5

5. w przednim zamachu przerzut w tył 2,5

Koń z łękami.

Ćwiczenie 1.

Dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet:



1. z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem na lewej ręce do podporu przodem na łękach . . . . 3,—

2. przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo 1,5

3. przemach okroczny lewą w prawo do podporu przodem . 1,—

4. przemach odwrotny prawą . 0,5

5. przemach okroczny lewą w prawo do podporu tyłem . 1,—

6. koło zawrotne prawą . . 1,5

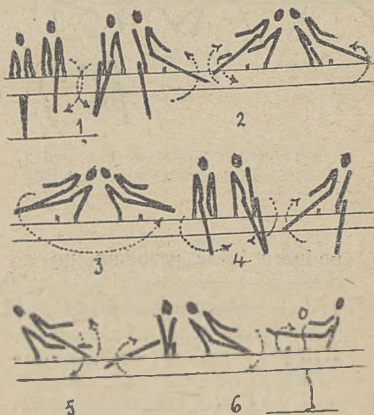
7. zeskok odwrotny w lewo nad grzbietem do postawy prawym bokiem do konia . . 1,5

Ćwiczenie 2.

Dochwyt za łęki:

1. z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą na zewnątrz 0,5

2. przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo 1,5



3. przemach okroczny lewą w tył — koło odboczne w prawo . . . . 3,—

4. przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą na zewnątrz . . . 0,5

5. przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo 1,5

6. przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawej na lewy (przedni) łęk — przemach odboczny w lewo nad

karkiem z dochwytem lewą na kark i zeskok odwrotny w prawo do postawy lewym bokiem do konia . . . . 3,—

Skoki.

Ćwiczenie 1.

Koń wzdłuż, wys. 120 cm, mostek 10 cm.



Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt na kark — przeskok kuczny.

Ćwiczenie 2.

Koń wszerz, wys. 120 cm, mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż — przerzut o ramionach prostych.



Ocena za skoki.

Rozbieg i odbicie . . . 1,—
lot nad przyrządem . . . 7,—
doskok i postawa zasadnicza 2,—

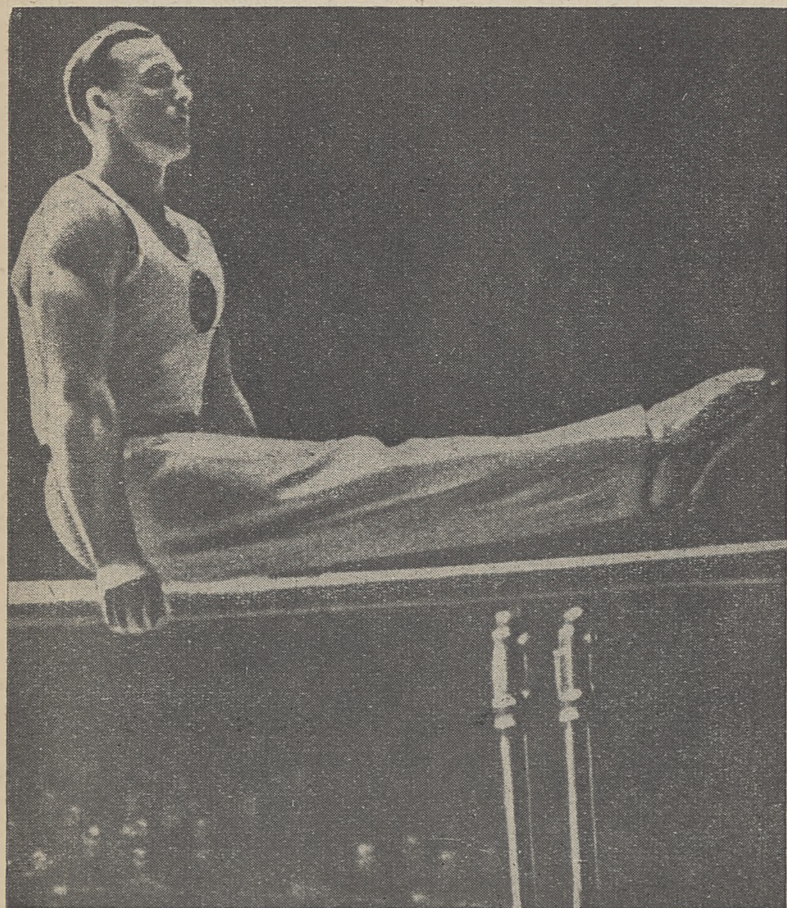
W szeregach Frontu Narodowego walczymy

o umocnienie niepodległości naszej zjednoczonej Ojczyzny

o zachowanie i utrwalenie pokoju

o wzrost dobrobytu i coraz lepszą przyszłość ludzi pracy

o rozkwit i siłę Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej!



Najlepszy i najwszechstronniejszy gimnastyk świata Wiktor Czukarin (ZSRR) zdobył na Igrzyskach w Helsinkach 3 złote i 2 srebrne medale olimpijskie w klasyfikacji indywidualnej oraz złoty medal jako członek zwycięskiego zespołu Związku Radzieckiego.

Klasa I

I. ĆWICZENIA WOLNE

Z postawy zasadniczej:

I.

1. Wspięcie — ramiona w przód, grzbiet. . . . .
2. półprzysiad — przenos ramion luźno w dół i w tył — lekkie pochylenie tułowia w przód, skłon głowy w przód,
3. wymachem ramion w przód i odbiciem wyskok w górę ze wznosem nóg w przód rozkrocznie — dotknąć rękami stóp, ...
4. doskok do półprzysiadu i postawa — ramiona w tył . . 0.2

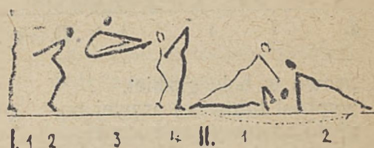
II.

1. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, ...
2. wyprost ramion — przemach odboczny w prawo do podporu leżąc tyłem 0.5
3. odbiciem oburącz półobrotu w prawo do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, ... 0.2
4. wyprost ramion i wznos bioder do skłonu podpartego przodem.

III.

1.2. Odepchnięciem rękami w tył — siad o nogach wyprostowanych i przewrót w tył przez stanie na rękach do stania na prawej nodze, lewa noga w tył i półobrotu w lewo z wyprostem tułowia do stania na prawej nodze, lewa w przód — ramiona w górę łukiem przednim . . 1.8

3 krok lewą w przód i z wymachem prawej nogi w przód powyż, podskok ze zmianą nóg do stania na prawej nodze, lewa w przód — ramionami wymach okrężny w tył i łukiem przednim w górę,







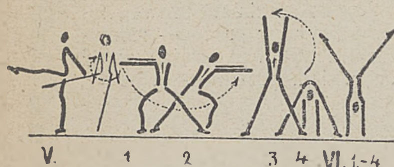
4 krok lewą i wymachem prawej nogi w przód podskokiem pół-obrotu w lewo z jednoczesnym wymachem okrężnym ramion w tył i łukiem przednim w górę do wagi przodem na prawej nodze — ramiona w tył na zewnątrz łukiem bocznym, dłoń w tył.

IV.

1-4. Wytrzymaj 1,5

V.

1. Wyprost i wymach lewą nogą w przód ze zwrotem na palcach prawej nogi i wypad w lewo — ramiona w lewo w bok, grzbiet,
2. wyprost lewej nogi i ugięcie prawej — opadem tułowia w prawo do wypadu w prawo — ramiona łukiem dolnym w



prawo w bok, grzbiet,
3. wyprost tułowia i prawej nogi do postawy rozkrocznej — ramiona w górę — skłon głowy w tył,
4. skłon w przód w dół — ramiona w przód, oprzej ręce na podłożu.

VI.

1-3. Ciągiem, o ramionach ugiętych, stanie na rękach — nogi w rozkroku,

4. nogi złącz 0,8

VII.

1.2. Ugięciem ramion przewrót do leżenia na karku i powstań wychwytem do półprzysiadu (lub na proste nogi) — ramiona w górę zewnątrz 2,—

3. pogłębieniem półprzysiadu powstań (sprężynowanie) — ramiona łukiem bocznym w dół i w przód,



4. pogłębieniem półprzysiadu ramiona w tył.

VIII.

1.2. Przerzut w tył na ręce do półprzysiadu — ramiona w bok,

3. powstań — ramiona w dół,

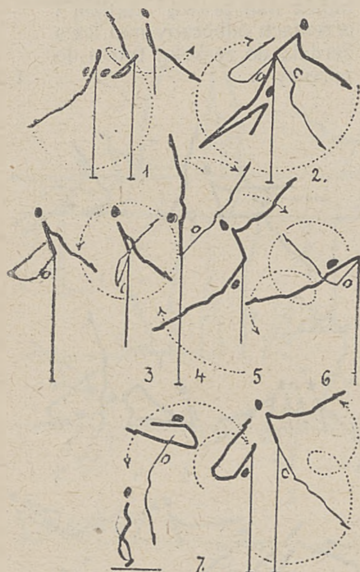
4. wytrzymaj . . . . . . 3,—

Drążek.

Ćwiczenie 1.

Ze zwisu przodem podchwytem, zamachem:

1. W przednim zamachu przewlek nóg do zwisu przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem do podporu tyłem . 2,—

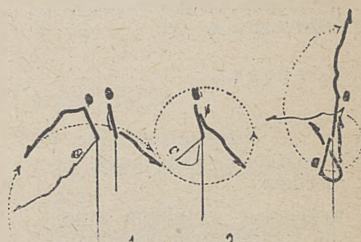


2. odmach w przód do zwisu tyłem — w tylnym zamachu puszczeniem prawej ręki półobrotu w lewo do zwisu przodem nachwytem i wspieranie wychwytem . . . 2,—
3. kołowrót w przód — odmach do stania na rękach . . . 1,5
4. kołowrót olbrzymi w tył . . 1,—
5. odmach w tył i wymyk olbrzymi . . . . 1,—
6. podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwisu dwuchwytem, w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu przodem nachwytem . . . . . . 2,—
zeskok podmykiem z zaznaczeniem poziomki w locie . 0,5

Ćwiczenie 2.

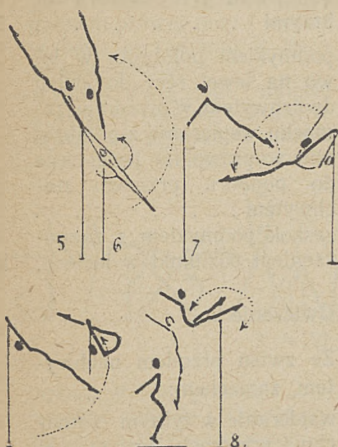
Ze zwisu przodem nachwytem, zamachem:

1. wspieranie w tylnym zamachu i przemach kuczny do podporu tyłem . . . . 1,—
2. kołowrót w tył 0,5
3. spad w tył, przewlek nóg do zwisu przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem do stania na rękach . . . 1,4



4. dwa kołowroty olbrzymie w tył 1,2
5. przechwyt prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do podchwytu 2,5
6. kołowrót olbrzymi w przód . 1,—

7. przerzut w przód i wspieranie w tylnym zamachu z przechwytem równorącz w nachwyt 1,2



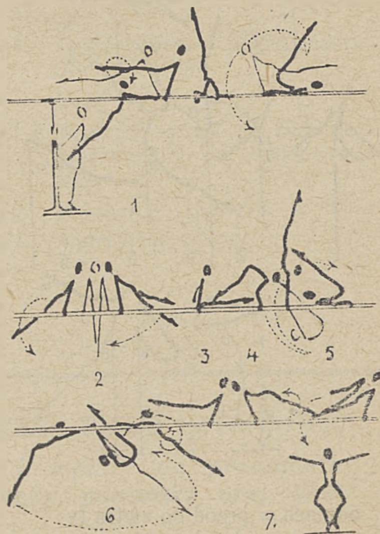
8 podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwisu dwuchwytem — w przednim zamachu przechwyt lewą w nachwyt — przewlek nóg do zwisu przewrotnego tyłem i w tylnym zamachu zeskok rozkroczny w tył . . 1,2

Poręcze.

Ćwiczenie 1.

Z oparcia na ramionach, zamachem:

1. wspieranie w tylnym zamachu z półobrotem do podporu i zamachem stanie na barkach, zaznaczyć . . . . 2.—
2. przewrót w przód do oparcia przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią . . . 1,5
3. poziomka, wytrzymaj . . 0,5
4. wydźwigiem o ramionach ugiętych stanie na rękach, wytrzymaj 1,5
5. opust nóg do podporu i spad w tył do zwisu przewrotnego — wspieranie podmykiem do do oparcia na ramionach . 1 —
6. w tylnym zamachu odmach do zwisu skulonego o nogach prostych — wyprost tułowia w przednim zamachu i wspieranie wychwytem z półobrotem do oparcia na ramionach . . . . . 2,—
7. wspieranie w przednim zamachu — koło zawrotne obunóż nad prawą żerdzią i przemach odboczny nad lewą żerdzią do zeskoku tyłem do poręczy 1,5



Ćwiczenie 2.

Z rozbiegu odbiciem obunóż:

1. naskok do oparcia na ramionach i wspieranie w przed-

nim zamachu — zamachem stanie na rękach, wytrzymaj 1,—

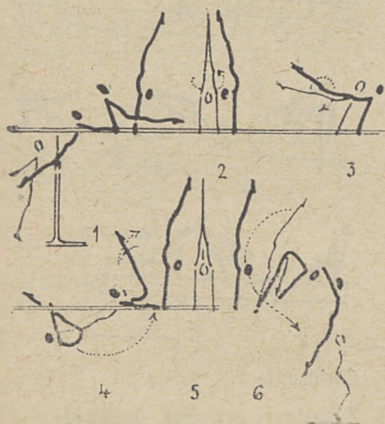
2. półobrotu w lewo na lewej żerdzi 1,5

3. opust nóg do podporu i półobrotu w prawo w przednim zamachu do podporu . . 1,8

4. spad w tył do zwisu przewrotnego i kołowrót w tył do oparcia na ramionach . 3,—

5. wspieranie wychwytem do stania na rękach . . . 1,—

6. ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach pobok — zeskok rozkroczny do postawy 1,7



Kółka.

Ćwiczenie 1.

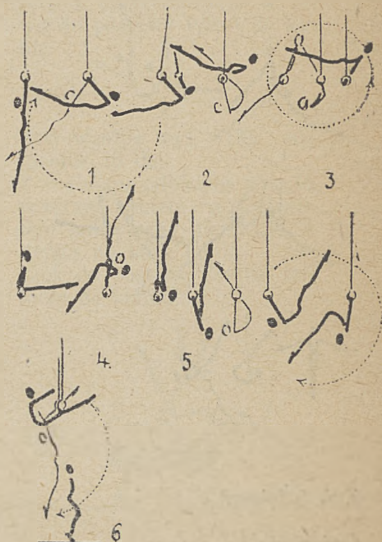
Ze zwisu zamachem:

1. w tylnym zamachu wykręt w przód do wagi w zwisie tyłem, wytrzymaj 2,2

2. wykręt w tył do zwisu i wymyk do podporu 1,2

3. kołowrót w tył — poziomka, zaznaczyć 1,2

4. wydźwigiem o ramionach ugiętych, stanie na rękach, wytrzymaj . . . . . 2,—



5. opust w dół do zwisu przerzutnego . . . . . . 1,—

6. zamachem wykręt w przód — zeskok rozkroczny w przód 2,4

Ćwiczenia 2.

Ze zwisu zamachem:

1. wspieranie w przednim zamachu 0,7

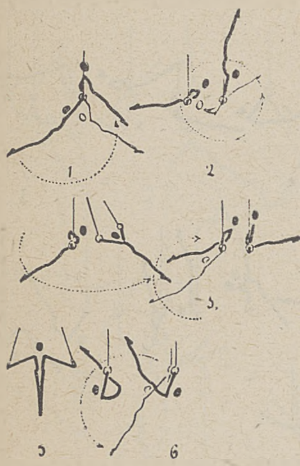
2. kołowrót w przód do stania na rękach, wytrzymaj . . 3,5

3. opust do podporu o ramionach ugiętych i odmach w przód do zwisu — w tylnym zamachu wspieranie . . . 1,3

4. poziomka, wytrzymaj . . 0,5

5. opust nóg i podpór rozpięty, zaznaczyć 3,5

6. spad w tył do zwisu przewrotnego i wykręt w tył do zeskoku 0,5

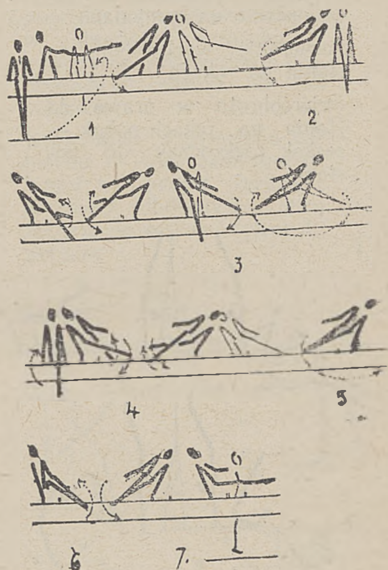


Koń z łękami.

Ćwiczenie 1.

Z postawy przodem dochwyt odwrotny prawą na przedni łęk, lewą na kark:

1. z naskoku przemach zawrotny z półbrotem w lewo na prawej ręce i przechwytem lewą na tylny łęk do podporu przodem na łękach i koło odwrotne lewą 1,5
2. przemach odboczny w prawo — przemach zawrotny prawą i nożyce odboczne w prawo 1,5
3. przemach okroczny lewą w w przód — koło odboczne w prawo 1,0
4. przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo 1,8
5. przemach okroczny lewą w tył i koło odboczne w prawo 0,7
6. koło odboczne w prawo z przechwytem lewą na przedni łęk, prawą na kark . . 2,—
7. przemach odboczny w prawo i zeskok odwrotny w lewo do postawy prawym bokiem do konia 1,5

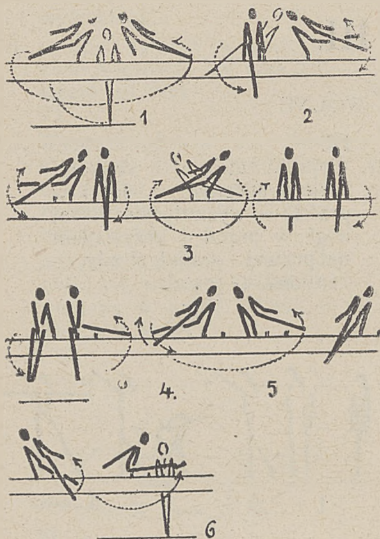


Cwiczenie 2.

Z postawy przodem, dochwyt za łęki:

1. z naskoku koło odboczne w prawo 1,5
2. przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo . . . . . . 1,—
3. przemach okroczny lewą w przód — koło odboczne w prawo w tył — przemach odboczny w prawo w tył . 1,5
4. przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny

prawą na zewnątrz — przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą na tylny łęk i nożyce odboczne w prawo z przechwytem prawą na grzbiet 1,5



5. przemach okroczny lewą w tył — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą 1,5

6. i bez dochwytu prawą na grzbiet zeskok odwrotny w lewo nad siodłem, na lewej ręce z ćwierćobrotem w lewo do postawy tyłem do konia . . . . 3,—

Skoki.

1. Koń wzdłuż wys. 125 cm. mostek 10 cm.
2. Z rozbiegu odbiciem obunóż przerzut bokiem z dochwytem jedną ręką na siodło, a drugą na kark konia — zeskok do postawy lewym bokiem do konia.



Ocena za skoki:

Rozbieg i odbicie . . .	1,—
lot nad przyrządem . . .	7,—
doskok i postawa . . .	2,—

Układ ćwiczeń dla kobiet

Klasa III.

I. ĆWICZENIA WOLNE

Z postawy zasadniczej:

I.

1. Wspięcie — ramiona w bok,
2. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — ramiona w dół i w przód i w górę, grzbiet,
3. półprzysiad na prawej nodze, lewa w wykroku na palcach — skłon w przód w dół z pogłębieniem — ramiona w tył,
4. pogłębieniem wyprost tułowia i powstań do zakroku prawą na palce — ramiona w przód w górę, grzbiet.

II.

1. W prawo zwrot na palcach lewej nogi do rozkroku prawą na palce — ramiona w bok, prawe ramię łukiem górnym,
2. w prawo zwrot na palcach lewej nogi do wykroku prawą na palce — ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym,

3.4. lekki skłon tułowia w tył — ramiona w górę na zewnątrz.

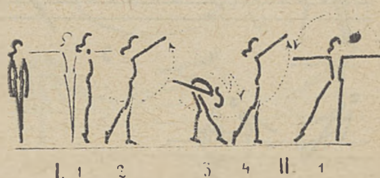
III.

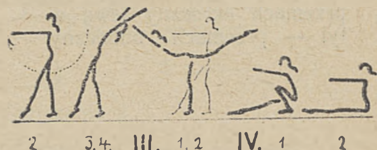
1.2. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, wznieś lewą w tył i opad do wagi przodem na prawej nodze — ramiona wytrzymaj.

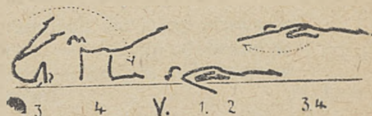
3.4. wytrzymaj . . . . . . 1.

IV.

1.2. Wyprost tułowia — ramiona łukiem bocznym w dół i w przód — wysunięciem lewej nogi w przód i przysiadem na prawej — siad prosty — ramiona w przód.







3.4. przewrót w tył do podporu klęcznego na prawej nodze — lewa noga wzniesiona w tył . . . . 1.

V.

1. Odchylenie tułowia w tył — lewa noga wysunięta w tył, leżenie na prawej skurczonej nodze — ramiona w dół zewnątrz, ręce opierają się na podłożu,

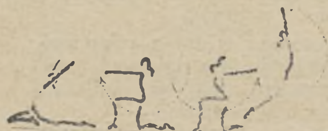
2. wytrzymaj,

3.4. przenos ramion w górę, łukiem bocznym, tuż nad podłożem, grzbiet 0,5

VI.

1-3. Wyprost tułowia do siadu klęcznego na prawej, lewa w zakroku — ramiona w górę zewnątrz i lekki skłon tułowia w tył,

4. wyprost i wykrok lewą do klęku na prawym kolanie — ramiona w przód łukiem okrężnym w tył.



VII.

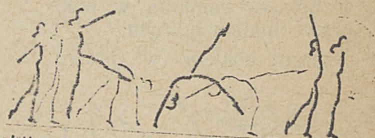
1.2. Skrętoskłon w prawo — ramiona w prawo w bok — zwrot głowy w prawo,

3.4. powstań i odkrętem tułowia w lewo, półobrotu w lewo na palcach lewej nogi, wznos prawej w tył — zamachem wznos ramion w górę łukiem przednim . . . 0,5

VIII.

1-3. Krok prawą w przód — ramiona w tył łukiem przednim — krok lewą i podskok na lewej, wznos prawej nogi w przód — ramiona w przód w górę, grzbiet i skłonem w przód oraz odbiciem naprzemiannóż, przewrót w przód kolejno z nogi na nogę do postawy wykrocznej prawą, lewa w zakroku na palcach — ramiona w górę,

4. dostaw lewą nogę — ramiona łukiem przednim w dół . 0,5



IX.

1.2. Wykrok lewą i z wymachem prawej nogi w przód — ramiona w górę łukiem przednim z półobrotem w lewo na palcach lewej nogi do postawy na lewej z ramionami w górę, dłoń w przód — prawa noga wzniesiona w tył,

3.4. opad w przód do wagi — lewe ramię w przód w dół, oprzej lewą rękę na lewym kolanie — prawe ramię w tył, dłoń w górę . . 1,—



X.

1. Wyprost z wagi i wznos prawej nogi w przód — ramiona w przód,

2. zamachem prawej nogi łukiem bocznym w tył równocześnie z półobrotem w prawo na palcach lewej nogi, przenos prawej w tył do wewnątrz — ramiona w dół

i w lewo w bok — głowa zwrócona w prawo,
3.4. wytrzymaj 0,5
XI.
1. W prawo zwrot na palcach lewej nogi, prawa wniesiona w bok — ramiona w bok, prawe łukiem dolnym,
2-4. przerzut bokiem w prawo



(nogi w rozkroku) do postawy rozkrocznej — ramiona w bok 1,5
XII.
1. Zwrotem w lewo na palcach prawej nogi, dostaw lewą nogę — ramiona w dół i przysiad podparty,
2.3. siad skulony i opadem w tył leżenie przerzutne z podparciem bioder,
4. wytrzymaj 0,5
XIII.
1.2. Opust tułowia do leżenia tyłem, nogi ugięte w małym rozkroku, stopy oparte o podłoże — ramiona w przód ugięte w tył, ręce obok głowy oparte dłońmi na podłożu,
3.4. wyprost ramion i nóg, wznos tułowia do podporu leżąc łukiem (mostek).
XIV.
1.2. Wytrzymaj podpór łukiem . 1,—
3.4. opust tułowia do leżenia tyłem — siad skrzyżny, prawa

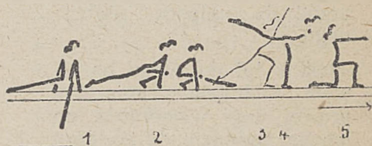


przed lewą i powstań z półobrotem w lewo — ramiona w dół i w górę zewnątrz łukiem do wewnątrz.
XV.
1. Ramiona łukiem bocznym w dół i w przód,
2. ramiona w tył z równoczesnym lekkim ugięciem i wyprostem nóg w kolanach (sprężynowanie),
3. wyskok w górę z wymachem ramion w górę na zewnątrz,
4. doskok do półprzysiadu — ramiona w dół i powstań — ramiona w bok.
XVI.
1-4. Jak takt XV tylko na 4 ramiona w bok i w dół . . 0,5

Równoważnia.
wys. 120 cm.

Z postawy na 4-5 kroków przed kładką z lewego końca.

1. Z rozbiegu odbiciem obunóż naskok do podporu przodem z wyskokiem okrocznym lewą 0,5
2. w podporze na rękach (przechwyt lewą w prawo) i lewej nodze zwrot w prawo i postaw prawą nogę do zaznaczonego podporu leżąc przodem jednonóż — przysiad na prawej i przenos lewą w przód, łukiem dolnym i oprzej piętą na kładce — ramiona w dół, dochwyt za kładkę . . . . 1,—
3. powstań z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę do uniku prawą w tył — ramiona w górę łukiem przednim, grzbiet 0,5
4. opad do wagi na lewej nodze wyprostowanej — ramiona w bok . . . . 1,—
5. wyprost tułowia i wykrokiem prawej klęk na lewym kolanie — ramiona w dół i w przód 0,5
6. skręt tułowia w lewo — ramiona w bok, lewe ramię łukiem górnym, dłoń — zwrot głowy w lewo . . . . 1,—
7. odkręt i skłon tułowia w przód — prawe ramię w tył, łukiem dolnym, dłoń w górę, lewe łukiem górnym . . 0,5
8. wyprost tułowia — ramiona w górę, prawe łukiem przednim z lekkim skłonem w tył 0,5
9. powstań do uniku lewą w tył — ramiona wytrzymaj . 0,5
10. waga na prawej nodze wyprostowanej — ramiona w bok — wytrzymaj . . . 1,—
11. wyprost — ramiona w górę — wymach lewą nogą w przód w górę — ramiona w tył, łukiem przednim . . 0,5







12. zakrok lewą i półobrotu w lewo na palcach — ramiona w górę łukiem przednim i w bok 0,5
13. z biegu trzech kroków w przód (prawa, lewa, prawa) odbiciem prawą nogą i wymachem w przód na lewo lewą nogą, wyskok w górę z wymachem ramion w górę na zewnątrz — doskok do zaznaczonego półprzysiadu — ramiona w bok i postawa zasadnicza prawym bokiem do kładki . . . . . . 2,—

Drążek.

Wys. 150 cm.

Z postawy przodem nachwytem:

Odbiciem naprzemiannóż wymyk przodem do podporu i zamach w przód . . 2.–

2. przemach okroczny lewą w przód do podporu okrocznego 2,–

3. spad w tył do zwisu na lewym podudziu i zamachem prawej nogi wspieranie na lewym podudziu do podporu okrocznego 3,5



4. przechwyt prawą w podchwyt — półobrotu w prawo z przechwytem lewą przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — nachwytem 0,5

5. łącznie zamach w przód i wyskok okroczny prawą – odbiciem zeskok odboczny w prawo 2.–

Poręcze.

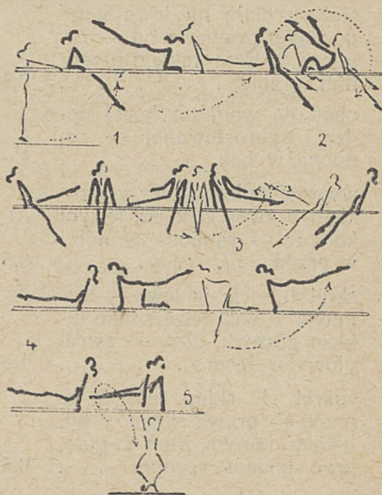
Poręcze niskie — wys. poniżej barku ćwiczącej.

Z postawy wewnątrz poręczy, chwyt z góry:

1. Wyskok do podporu na przedramionach i zamachem wspieranie w przednim zamachu do siadu rozkrocznego 3,–

2. przechwyt w przód — przewrót w przód do siadu rozkrocznego 2,5

3. przemach odwrotny lewą do wewnątrz ze zwrotem w lewo do podporu leżąc przodem jednonóż i przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą do wewnątrz ze zwrotem w lewo, dochwyt lewą za sobą i przemach odwrotny prawą do siadu rozkrocznego . . . 1,–



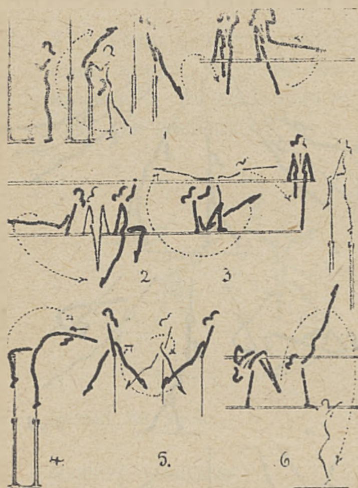
4. przemach odwrotny do wewnątrz i w tylnym zamachu wyskok klęczny na prawą żerdź, wznos lewej nogi w tył 1,–

5. zamach lewą nogą w przód i w tył z równoczesnym odbiciem prawej nogi w tył do podporu wolnego — zeskok odwrotny w prawo ze zwrotem w lewo do zaznaczonego półprzysiadu i postawa zasadnicza 2,5

Poręcze o nierówno ustawionych żerdziach.

Z postawy pobok, przodem do niższej żerdzi, nachwyt:

1. Odbiciem jednonóż i zamachem drugiej nogi wymyk przodem do podporu o ramionach prostych . . . 2,—



2. przemach okroczny lewą w przód z przechwytem lewej w podchwyt, a prawą na wyższą żerdź — przemach okroczny prawą w przód i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do siadu na lewym udzie (zewnątrz) przechwyt prawą za siebie, lewą na wyższą żerdź 1,5

3. wymachem nóg w przód wyskok prawą na żerdź i zamachem lewej nogi powstań do zaznaczonej wagi stojąc na niższej żerdzi — prawe ramię w górę, grzbiet . . 1,—

4. przemach zawrotny lewą ze zwrotem w lewo i zaczepieniem lewej nogi podudziem na wyższej żerdzi — ramiona w dół i łukiem przednim w górę na zewnątrz, dłonie w przód i skłon w tył w postawie zwieszonej na lewym podudziu . . . . 2,—

5. wyprost tułowia i przejście w podpór okroczny na wyższej żerdzi — przenos ramion łukiem okrężnym w tył, dochwyt prawą podchwytem — półobrotu w prawo i przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem . 1,—

6. skłon w przód z przechwytem prawą w podchwyt, lewą na niższą żerdź i zamachem nóg zeskok zawrotny w lewo 2,5

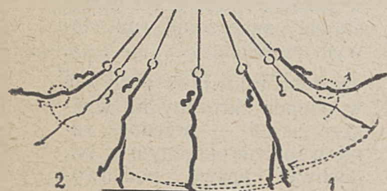
Kółka.

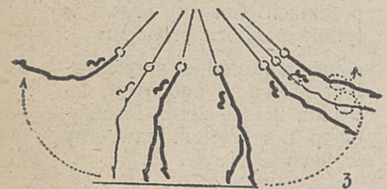
Ćwiczenie I. na wysokości dosiężnej.

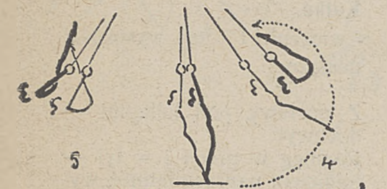
Z postawy pod kółkami — dochwyt:
Rozbieg w przód i w tył — odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w przednim wahnięciu i odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w tył w tylnym wahnięciu:

1. Odbiciem naprzemiannóż półobrotu w lewo w przednim wahnięciu 0,5
2. odbiciem naprzemiannóż półobrotu w lewo w tylnym wahnięciu 0,5
3. odbiciem naprzemiannóż cały obrót w prawo w przednim wahnięciu . 1,—

4. odbiciem naprzemiannóż wahnięcie tylne — odbiciem równonóż zwis przewrotny w przednim wahnięciu . . 2,—
5. zaznaczony zwis przerzutny skulony i zwis przewrotny w tylnym wahnięciu . . . 1,—
6. w przednim wahnięciu opust nóg podmykiem i ugięcie ramion . . . . . . 3,—
7. w tylnym wahnięciu zeskok . 2,—





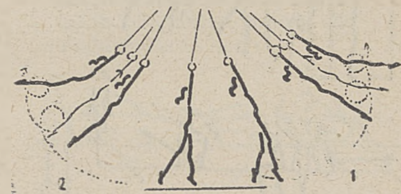




Ćwiczenie 2.

Rozbieg w przód i w tył — odbiciem naprzemiannóż wahnięcie w przód i w tył:

1. Odbiciem naprzemiannóż cały obrót w prawo w przednim wahnięciu 1,5
2. odbiciem naprzemiannóż cały obrót w lewo w tylnym wahnięciu 1,5
3. odbiciem naprzemiannóż zwis przewrotny w przednim wahnięciu 1,5
4. w tylnym wahnięciu zwis prawym podudziem na prawym przedramieniu . . . 1,—
5. w przednim wahnięciu zwis przewrotny 1,5
6. w tylnym wahnięciu zwis tyłem . . . . . . 1,—







7. w przednim wahnięciu, zeskok w przód do zaznaczonego półprzysiadu i postawa zasadnicza . . . . 2,—

S k o k i.

Kozioł wzdłuż wys. 110 cm. mostek 10 cm.

1. Z rozbiegu dowolnego odbiciem obunóż — przeskok kuczny.



2. Z rozbiegu dowolnego odbiciem obunóż przeskok rozkroczny z ćwierćobrotem w locie (za kozłem).



Ocena za skoki:

Rozbieg i odbicie . . .	1,—
lot nad przyrządem . . .	7,—
doskok i postawa zasadnicza	2,—



Swierzy Stefania ZS „Stal" mistrzyni Polski i CRZZ w gimnastyce

---

Tylko systematyczną i wytrwałą pracą dojdziesz do dobrych wyników sportowych

---

Klasa II.

I. ĆWICZENIA WOLNE

Pierwsza część ćwiczeń wolnych od taktu I—XIV, jak w klasie III, z tym, że zmniejsza się wartość ćwiczeń o połowę w taktach: III, IV, VI, IX, XI i XIV.

Z postawy: ramiona w górę na zewnątrz:

XV.

1. Wykrok prawą — ramiona w przód łukiem bocznym, w dół i w przód do położenia grzbiet ręki w górę,





2.3. skłonem w przód oprzej ręce na podłożu przed sobą i odbiciem prawej, a zamachem lewej nogi przejście do stania na rękach ze wznosem nóg powyżej 45° i w staniu na rękach zmiana nóg 1,5

4. powrót do podporu klęcznego na lewej nodze, prawa wzniesiona w tył 0.5

XVI.

1. Wykrokiem prawej powstań — ramiona w górę — dostaw lewą nogę i ramiona w dół łukiem okrężnym w tył,

2-4. z rozbiegu dwuch kroków i podskokiem na nodze wykrocznej ze wznosem w przód przeciwnej — przerzut w przód do półprzysiadu — ramiona w górę zewnątrz i postawa zasadnicza . . . 2,—

II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

R ó w n o w a ż n i a.
Wys. 120 cm.

Z postawy pobok przodem na 4 — 5 kroków przed prawym końcem kładki:

1. Z rozbiegu, odbiciem obunóż wyskok do podporu klęcznego na prawej, lewa noga wzniesiona w tył, zaznaczyć 0,75

2. w lewo zwrot do podporu klęcznego prawonóż w poprzek, zaznaczyć . . 0,25

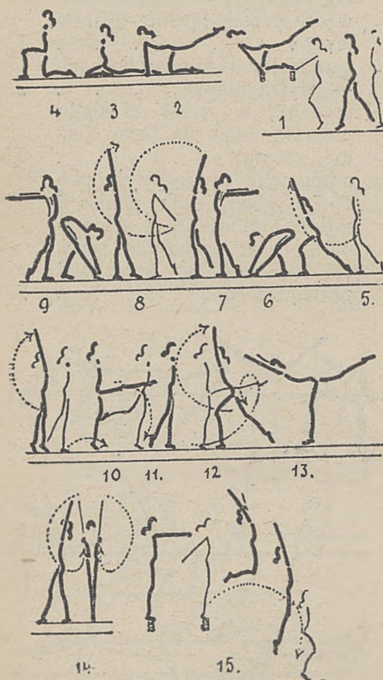
3. siad na pięcie prawej nogi, lewą oprzej na kładce za sobą — wyprost tułowia — ramiona w bok, wytrzymaj . 1,—

4. przenos lewej nogi łukiem dolnym w przód i postaw na kładce — powstań do klęku na prawym kolanie — ramiona wytrzymaj . . 0,25

5. powstań do postawy na lewej, prawa w zakroku na

palcach i wypad prawą w przód — ramiona w dół i w górę, stycznie przed sobą zaznaczyć 0,75

6. przenos nogi w przód do wykroku na palce — półprzysiad na prawej — skłon w przód — ramiona w przód, oprzej ręce na stopie lewej nogi — głowa pochylona w dół, zaznaczyć 0,5



7. wyprost tułowia i prawej nogi do zakroku na palce i skręt tułowia w prawo — ramiona w prawo w bok — odkręt ze wznosem ramion w górę, łukiem przednim, dłoń w przód 0,5

8. ramiona w tył i w górę łukiem przednim z półobrotem w prawo do wykroku prawą na palce — półprzysiad na lewej nodze — skłon w przód — ramiona w przód, oprzej ręce na stopie prawej nogi — głowa pochylona w dół, zaznaczyć 0,5

9. wyprost tułowia i lewej nogi do zakroku na palce i skręt tułowia w lewo — ramiona w lewo w bok i odkręt ze wznosem ramion w górę łukiem przednim — wspięcie 0,5

10. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — ramiona w bok i łącznie z wymachem prawej nogi w przód, podskok w przód na lewej . 1,—

11. przeskok wprzód na prawą nogę, wznos lewej nogi w tył . . . . 1,—

12. wykrok lewą i wymach prawą nogą w przód z półobrotem w lewo na palcach lewej nogi do uniku prawą w tył — ramiona w dół i po obrocie, łukiem przednim w górę, dłoń w przód, unik zaznaczyć . . . . . . 1,—

13. opad do wagi przodem na lewej nodze — ramiona w górę wytrzymaj 0,75

14. wyprost tułowia i wykrok prawą ze zwrotem w lewo na palcach prawej nogi i dostaw lewą nogę — ramiona łukiem bocznym w dół i w przód 0,50

15. ramiona w tył i z wymachem ramion łukiem przednim w górę — zeskok w przód — w locie ugięcie nóg w kolanach pod kątem prostym (zeskok klęczny) — do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza . . 0,75

D r ą ż e k.

Wys: 150 cm.
Z postawy przodem nachwytem:

1. Zamach prawą — rozbieg do zwisu przodem i odbiciem przewlek prawą i wspieranie na prawym podudziu do podporu okrocznego 2,5
2. przechwyt w podchwyt i kołowrót okroczny w przód . 1,5
3. półobrotu w lewo w podporze okrocznym z przechwytem równorącz w nachwyt . 0,5
4. spad w tył do zwisu leżąc na lewym podudziu i powrotnym zamachem wspieranie na lewym podudziu do podporu okrocznego . . . 2,—

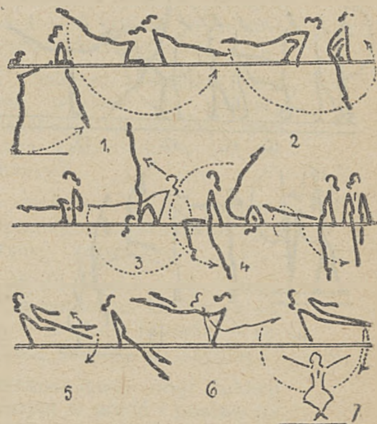


5. przechwyt prawą w podchwyt — w prawo zwrot i przechwyt lewą w przód, łącznie przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem nachwytem i zamach w tył 0,5
6. zeskok odboczny w lewo . 3,—

Poręcze niskie.
Żerdzie na wysokości powyżej barków.

Z postawy wewnątrz poręczy — dochwyt:

1. Wyskok do podporu na przedramionach i zamachem wspieranie w przednim zamachu . . . . 2,—
2. w tylnym zamachu wyskok kuczny lewą na prawą żerdź, prawa wzniesiona w tył — przenos prawej nogi w przód po zewnętrznej prawej stronie żerdzi z półobrotem w lewo w przysiadzie na lewej nodze z przechwytem naprzemianrącz za sobą i przemachem okrocznym prawą do wewnątrz — zamach prawą w przód, łącznie dostaw lewą . . . . 1,—
3. zamachem stanie na barkach — wytrzymaj . . . . 2,—
4. przewrót w przód do siadu prawym udem na lewej żerdzi, zewnątrz 0,5
5. przemach odwrotny prawą do podporu leżąc pobok i nożyce odboczne z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego — przechwyt prawą za sobą . . . . 2,—



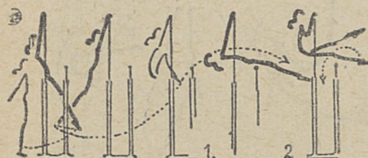
6. przemach do wewnątrz — w tylnym zamachu rozkrok nad żerdziami i złączenie nóg . 0,5
7. w przednim zamachu ze-

skok odboczny w lewo do postawy tyłem do poręczy . 2,—

Poręcze o nierówno ustawionych żerdziach.

Z postawy pobok, przodem do wyższej żerdzi:

1. Z naskoku do zwisu przodem, zamach w przód — zamach w tył i przemach kuczny do zwisu leżąc przodem na niższej żerdzi . . . 1.—
2. odbiciem koło odwrotne prawa w zwisie o ramionach ugiętych . . . . . . 1.—
3. odbiciem koło odwrotne lewą w zwisie o ramionach ugiętych . . . . 1,—





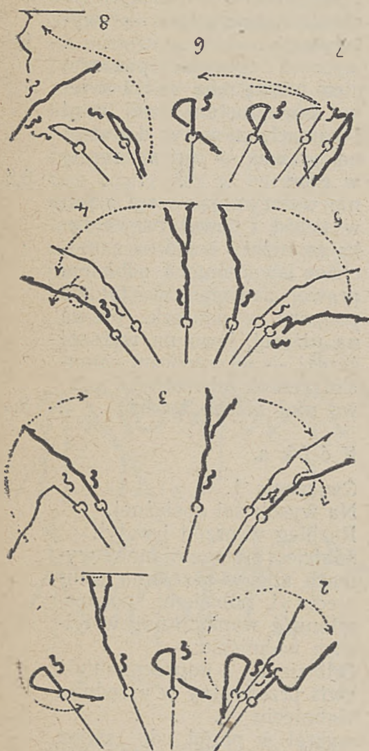
4. odbiciem wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi 0,5
5. przemach okroczny prawą w przód z przechwytem prawą w podchwyt — przemach okroczny lewą w przód z przechwytem lewą w podchwyt i wygiąwszy się stań prawą nogą na niższej żerdzi, ugnij lewą nogę w przód i skłon tułowia w tył — chwyt rozszerzony — wytrzymaj . . . . . . 1,—
6. wyprost tułowia, puszczeniem prawą ręką zwrot w lewo z wyprostem lewej nogi i zamachem w tył do wagi na prawej — prawe ramię w górę 0,5
7. nie wytrzymując wagi skłon w przód i chwyt prawą ręką za niższą żredź — zamachem lewej nogi i odbiciem prawej zamach w tył do podporu w poprzek, prawa na niższej, lewa na wyższej żerdzi — w przednim zamachu zeskok odwrotny w prawo nad niższą żerdzią . . 3,—

K ó ł k a.

Ćwiczenie 1.
Na wysokości dosiężnej.
Rozbieg w przód i w tył: odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w przednim wahnieciu i odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w tylnym wahnięciu.

1. Odbiciem naprzemiannóż zwis przewrotny w przednim wahnięciu . . . . . . 1,—
2. wykręt w przód do zwisu przewrotnego w tylnym wahnięciu 2,5
3. podmykiem zamach w przednim wahnięciu — odbiciem naprzemiannóż pół obrotu w lewo w tylnym wahnięciu . 0,5
4. odbiciem naprzemiannóż pół obrotu w prawo w przednim wahnięciu 0,5
5. odbiciem równonóż ugięcie ramion w tylnym wahnięciu 1,5
6. zamach w przód o ramionach ugiętych i zwis przewrotny w przednim wahnięciu . 1,—

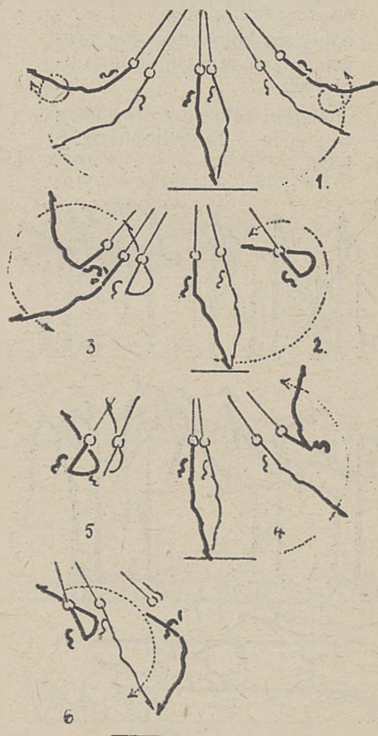
7. zwis przerzutny w tylnym wahnięciu . . . . . 1,—
8. zeskok w przód ze zwisu przerzutnego w przednim wahnięciu . . . . . 2,—



Ćwiczenie 2.

Rozbieg w przód i w tył: odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w przednim wahnięciu i odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w tylnym wahnięciu.

1. Odbiciem równonóż pół obrotu w lewo w przednim wahnięciu —— odbiciem równonóż pół obrotu w prawo w tylnym wahnięciu . . . 1,—
2. odbiciem równonóż zwis przewrotny w przednim wahnięciu . . . . 1,—
3. wykręt w tył do zwisu w tylnym wahnięciu . . . . 3,—
4. odbiciem równonóż zwis przerzutny w przednim wahnięciu 2,5
5. zwis przewrotny w tylnym wahnięciu . . . . . 1,—



6. w przednim wahnięciu podmykiem zamach w tył i zeskok w przód 1,5

Skoki.

Koń wszerz z łękami.

Wys. do szczytu łęk 125 cm., mostek 10 cm.

1. Z dowolnego rozbiegu odbi-





ciem obunóż — przeskok odboczny w prawo z ćwierćobrotem w lewo.

2. Z dowolnego rozbiegu odbiciem obunóż — przeskok rozkroczny.





Ocena za skoki:

Rozbieg i odbicie . . . 1,—
lot nad przyrządem . . . 7,—
doskok i postawa . . . 2,—

Zwracajcie uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń.
Na zdjęciu Helena Rakoczy

Klasa I.

I. ĆWICZENIA WOLNE

Z postawy zasadniczej:

1. Wykrok i podskok na lewej ze wznosem prawej nogi w tył i wznosem ramion w górę, łukiem przednim, dłoń w przód — wykrok prawą i podskok ze skurczem lewej nogi w przód, skłon głowy i pochylenie tułowia w przód — ramiona w tył, łukiem przednim, dłoń w tył — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół . 0,3



2. wykrok i podskok na prawej ze wznosem lewej nogi w tył i wznosem ramion w górę, łukiem przednim, dłoń w przód — wykrok lewą i podskok ze skurczem prawej nogi w przód, skłon głowy i pochylenie tułowia w przód — ramiona w tył, łukiem przednim, dłoń w tył — wykrok prawą, lewa w zakroku, ramiona w dół . . . 0,3

3. wykrok lewą — wykrok prawą ze zwrotem w lewo do rozkroku lewą na palce, ramiona w tył zewnątrz — dostaw lewą, ramiona w dół i duży wypad lewą do przysiadu na lewej nodze, prawa w dalekim zakroku — ramiona w górę zewnątrz, łukiem przednim, lekki skłon w tył w klatce piersiowej . . . 0,5



4. odbiciem lewej nogi powstań i dostaw lewą nogę — skłon głowy w przód z pochyleniem tułowia w przód, ramiona w tył, łukiem przednim — wyskok w górę z półobrotem w prawo i wymachem ramion w górę . . 0,2

5. doskok, ramiona w przód — wykrok lewą, ramiona w tył — wymach prawą nogą w przód z półobrotem w lewo, ramiona w górę łukiem przednim — opad do wagi na lewej nodze, ramiona wytrzymaj . . . . . . 2,—

6. wyprost tułowia — wykrok prawą i lewą do wykroku

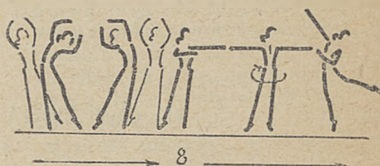


na palce — ramiona w przód, grzbiet, — skłon w tył, prawa noga lekko ugięta, lewa w wykroku na palcach, ramiona w górę łukiem w dół i w tył — wyprost tułowia, ramiona w przód łukiem górnym, postawa na prawej, lewa w wykroku na palcach . . . 0,2

7. przerzut bokiem w lewo do postawy na prawej ze wznosem lewej nogi w bok, ramiona w bok i drugi przerzut bokiem w lewo do postawy rozkrocznej lewą na palce, ramiona w górę ugięte nad głową — skłon w lewo w bok — wyprost i przenos ciężaru ciała na lewą nogę, prawa w rozkroku na palcach, ramiona wytrzymaj — skłon w prawo w bok i wyprost tułowia . . 1,5

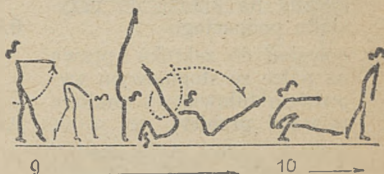


8. lewe ramię w bok, grzbiet, prawe ramię w dół łukiem bocznym i ugnij do wewnątrz, grzbiet — prawe ramię w bok wyrzutem i pół obrotu w prawo na palcach prawej nogi, podskok na prawej z odrzutem lewej w bok, prawe ramię łukiem bocznym w górę na zewnątrz, lewe ramię w dół, ugięte do wewnątrz 0,5



9. w lewo zwrot do wykroku lewą na palce, ramiona w przód łukiem dolnym — skłonem w przód stanie na rękach — wytrzymaj — ugięcie ramion i przewrót w przód do siadu równoważnego, ramiona w bok . . . 2,5





10. skurcz i postaw prawą nogę na podłożu, ramiona w przód — powstań na prawej nodze i przenosem ciężaru ciała na lewą nogę — skłon głowy w dół, ramiona w dół, tułów lekko pochylony — do-

staw prawą nogę, ramiona w bok — podskok w górę z wymachem ramion w górę, łukiem okrężnym w dół i półobrotem w prawo — doskok, ramiona w przód — wykrokiem lewej skłon w przód i odbiciem naprzemiannóż przerzut w przód do postawy kolejnym postawieniem nóg, lewą i prawą do wykroku prawą na palce — ramiona w przód, dostaw lewą nogę, ramiona w dół, postawa zasadnicza . . . . . 2,—

II. ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH

Równoważnia.

Z postawy przodem do kładki w dowolnej odległości od prawego końca.

1. Z rozbiegu odbiciem lewej, dochwyt prawą na kładkę, przemach odwrotny prawą i lewą naprzemian do siadu w poprzek na lewym udzie, lewa noga ugięta, prawa wyprostowana i odchylona w tył, prawe ramię w tył, dochwyt za kładkę — tułów wyprostowany 0.5
2. wznos nóg w przód do siadu równoważnego, ramiona w bok 0,5
3. rozkrok mierny, dochwyt za kładkę przed sobą i zamachem nóg w tył, wyskok kuczny na kładkę do przysiadu podpartego . . . 0,8
4. powstań do zakroku prawą na palce ze stopniowym wyprostem tułowia — ramiona w przód, grzbiet 0,2
5. wykrok prawą na palce i dwa lekkie pogłębienia na lewej nodze ramiona wytrzymaj — dostaw prawą nogę i na palcach stań, ramiona w dół i wznos po lewej stronie tułowia, łukiem okrężnym w górę — lekki półprzysiad, skręt tułowia w lewo, lewe ramię w bok, prawe w lewo ugnij do wewnątrz, grzbiet, zwrot głowy w lewo i pochylenie tułowia 0,3
6. wyprost i odkręt tułowia, ramiona w dół i w przód, grzbiet, wykrok lewą na palce, — dwa lekkie pogłębienia na prawej nodze, dostaw lewą i na palcach stań, ramiona w dół i wznos po prawej stronie tułowia, łukiem okrężnym w górę — lekki półprzysiad, skręt tułowia w prawo, prawe ramię w bok, lewe w prawo ugnij do wewnątrz, grzbiet — zwrot głowy w prawo i pochylenie tułowia w lewo 0,3

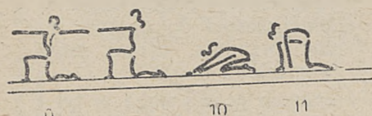


7. wyprost i odkręt tułowia, ramiona w dół i w przód, grzbiet, skurcz prawą nogę w przód, ramiona w bok — wyprost prawej nogi w przód w dół i przenos w tył, ra-

miona wytrzymaj — dwa lekkie pogłębienia na lewej nodze, a przy drugim wznos nogi w tył, pół obrotu w prawo, ramiona w dół . . 0,5

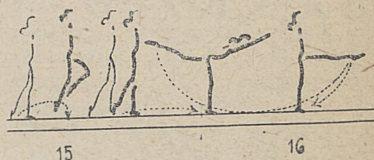


8. wykrokiem prawej przysiad na prawej, lewa w dużym zakroku, ramiona w przód, grzbiet, i w bok — skłon w tył i ramiona w górę ugięte nad głową . . . . . 1,—
9. wyprost tułowia, ramiona w przód, klęk na lewym kolanie, ramiona w dół — skręt tułowia w prawo, ramiona w bok, grzbiet 0,3
10. odkręt, ramiona w dół i w przód, siad na lewej pięcie, skłon w przód, ramiona w przód z dotknięciem stopy . 0,3
11. powstań z siadu klęcznego z zatrzymaniem skłonu w przód, głowa opuszczona, ramiona w przód 0,8





12. powstań z dosunięciem lewej nogi do zakroku na palce i wyprost tułowia, ramiomiona w dół — krok lewą, prawą, lewą ze zwrotem w prawo do rozkroku prawą na palce, ramiona w bok i skłon w prawo w bok, lewe ramię w górę, ugięte nad głową, prawe ramię w dół, ugięte do wewnątrz 0,5
13. wyprost tułowia, ramiona w dół, przenos ciężaru ciała na prawą nogę do rozkroku lewą na palce, ramiona w bok i skłon w lewo w bok, prawe ramię w górę, ugięte nad głową, lewe ramię w dół, ugięte do wewnątrz . . . 0,3
14. wyprost tułowia, w prawo zwrot do zakroku lewą na palce, ramiona w bok, wykrok lewą i wyskok na lewej ze skurczem prawej nogi w przód, z uderzeniem palcami stopy o lewe podudzie i doskok na prawą nogę . . 0,3





15. wykrok lewą, wyskok i uderzenie w podskoku prawą stopą o lewe podudzie, doskok na prawą, wykrok lewą, przeskok na prawą do wagi na prawej nodze, ramiona w górę zewnątrz grzbiet 1,4
16. wyprost tułowia — wymach lewą nogą w przód i w tył ze zwrotem w lewo, ramiona w dół i w bok . . . 0,4

17. skłonem w bok dochwyt za kładkę i przerzut bokiem przez stanie na rękach, doskok tyłem do kładki, ramiona w bok i w dół . . . 1,6

D r ą ż e k.
Wys. 150 cm.

Z postawy przodem na 2 — 3 kroki przed drążkiem:

1. Naskok do zwisu skulonego nachwytem, w przednim zamachu wyprost tułowia i wspieranie okroczne prawą nogą 2,5
2. pół obrotu w lewo z przechwytem równorącz — spad w tył do zwisu przewrotnego i wspieranie okroczne lewą . . . . 1,—





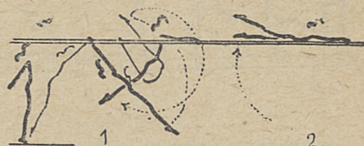


3. przechwyt lewą w podchwyt — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem i zamach w przód . . 1,5
4. zamach w tył i kołowrót w tył w podporze przodem . . 1,5
5. zeskok podmykiem . . . 1,—

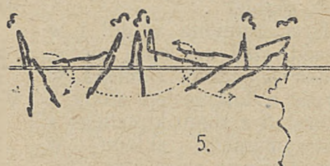
P o r ę c z e.
Wys. do 160 cm.

Z postawy wewnątrz poręczy:

1. Naskok do zwisu i wspieranie wychwytem do oporu na ramionach . . . . . 2,—







2. w tylnym zamachu rozkrok i zaczepienie lewym udem na lewej żerdzi do oparcia leżąc przodem, prawa noga wzniesiona w tył 0,5
3. zamach prawą nogą w tył i odmach lewą do wewnątrz i łącznie z prawą nogą w przednim zamachu przewrót w tył do stania na barkach, nogi w położeniu wykroczno - zakrocznym — wytrzymaj . . . . . . 3,—
4. złączenie nóg — przewrót w przód do oparcia na ramionach i wspieranie w tylnym zamachu 3,5
5. w przednim zamachu przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach za-

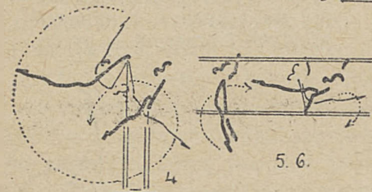
wrotny prawą ze zwrotem w lewo do podporu leżąc przodem i nie dostawiając prawej nogi, koło okroczne prawą z trzyczwarte obrotu w lewo, adn bliższą żerdzią do zeskoku . . . . . . 1,—

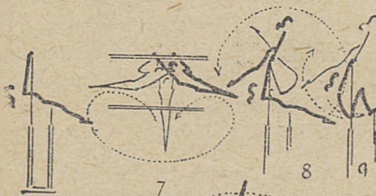
Poręcze o nierówno ustawionych żerdziach.

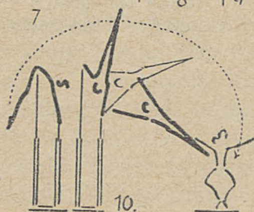
Z postawy pobok przed niższą żerdzią:

1. Odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu . . 1,—









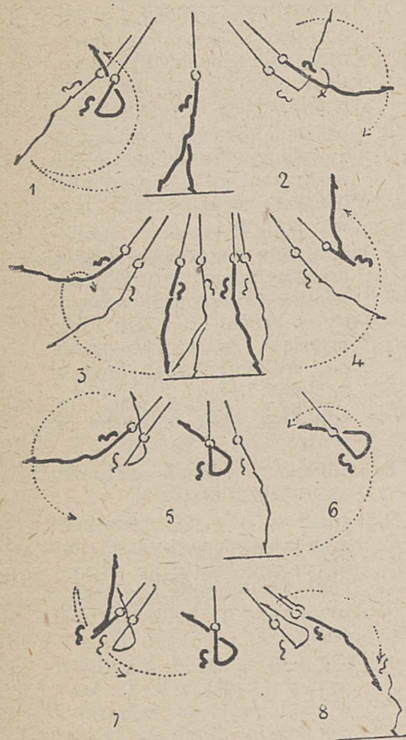
2. przemach okroczny lewą w przód — przechwyt lewą na wyższą żerdź 0,5
3. przemach okroczny prawą w przód do siadu na niższej żerdzi i przechwyt prawą pod lewą ręką podchwytem na wyższej żerdzi . . . 0,5
4. podmykiem zamach z półobrotem w lewo i w przednim zamachu wymyk przodem na niższej żerdzi z przechwytem równorącz . . 1,5
5. przemach okroczny prawą ze zwrotem w lewo do siadu rozkrocznego — przechwyt lewą na wyższą żerdź, prawą w przód 0,5
6. oparciem na prawym łokciu, przemach zawrotny do wewnątrz i przemach odwrotny w prawo do zwisu leżąc przodem, przechwyt prawą na wyższą żerdź, lewą w nachwyt . . . . . . 1,—
7. odbiciem koło odboczne w prawo . . . . . . 1,—
8. odbiciem wymyk przodem na wyższą żerdź . . . 1,5
9. spad w tył do przysiadu zwieszonego na wyższej żerdzi, stopy oparte na niższej i odepchnięciem wspieranie równorącz do podporu przodem . . . . 1,—
10. skłonem w przód, przechwyt prawą na niższą żerdź, lewą w podchwyt na wyższej i zamachem stanie na prawej ręce — przerzut bokiem w prawo na prawej ręce do zaznaczonego półprzysiadu, ramiona w bok i postawa zasadnicza 1,5

K ó ł k a.
Na wys. dosiężnej.

Dochwyt i rozbieg w przód i w tył — odbiciem naprzemiannóż wymach nóg w przednim wahnięciu:

1. Odbiciem naprzemiannóż zwis przewrotny w tylnym wahnięciu 1,5

2. podmykiem zamach z półobrotem w lewo w przednim wahnięciu 0,5



3. odbiciem naprzemiannóż pół obrotu w prawo w tylnym wahnięciu 0,5

4. odbiciem równonóż zwis przerzutny w przednim wahnięciu 1,5
5. w powrotnym wahnięciu, kiedy ciało dochodzi do linii pionowej, zwis przewrotny i wykręt w tył do zwisu w tylnym wahnięciu . . . . 2,—
6. odbiciem równonóż zwis w przednim wahnięciu . . 0,5
7. zaznaczony zwis przerzutny skulony i zwis przewrotny w tylnym wahnięciu . . . 0,5
8. w przednim wahnięciu zeskok podmykiem . . . 3,—

S k o k.

Koń wszerz na wys. 110 cm. mostek 10 cm.
Z dowolnego rozbiegu odbiciem obunóż naskok w pozycji wyprostowanej do stania na rękach o ramionach prostych i przerzut w przód.



Ocena za skoki:
Rozbieg i odbicie . . . 1,—
wznos tułowia łukiem do stania na rękach . . . 7,—
doskok i postawa zasadnicza . . . . 2,—

GIMNASTYCY!

Wszyscy będziemy startowali w **OGÓLNOPOLSKICH KORESPONDENCYJNYCH ZAWODACH GIMNASTYCZNYCH** w kwietniu 1953 roku!

Dążąc do jaknajwiększej popularyzacji i umasowienia gimnastyki pragnąc zachęcić najszersze masy młodzieży do uprawiania tego pięknego sportu — Sekcja Gimnastyki GKKF wprowadziła do Jednolitego Kalendarza Sportowego na rok 1953 Ogólnopolskie Korespondencyjne Zawody Gimnastyczne, **które odbędą się na terenie całej Polski w dniach 18 i 19 kwietnia 1953 r.**

Korespondencyjne zawody w gimnastyce to rzecz w Polsce zupełnie nowa i organizowana dopiero po raz pierwszy w historii naszego sportu gimnastycznego. Ale nie jest to nic nowego tam, gdzie sport gimnastyczny osiągnął najwyższy poziom na świecie, gdzie jest nawięcej najlepszych gimnastyczek i gimnastyków, nie jest to nic nowego w Związku Radzieckim, gdzie rok rocznie w korespondencyjnych zawodach gimnastycznych startuje dziesiątki tysięcy zawodniczek i zawodników we wszystkich republikach związkowych. Również Węgrzy i Czesi od dawna już stosują tę formę zawodów jako najlepszy sposób dla popularyzacji sportu gimnastycznego we wszystkich zakątkach kraju.

Idąc śladami naszych przyjaciół radzieckich, węgierskich i czeskich, którzy na Olimpiadzie w Helsinkach wykazali, że właśnie w tych krajach gimnastyka stoi najwyżej na świecie — i my wprowadzamy od roku 1953 zawody korespondencyjne, które winny stać się tradycyjnymi w kalendarzu imprez gimnastycznych i mobilizować coraz liczniejsze rzesze młodzieży do uprawiania pięknego sportu gimnastycznego.

Sekcja Gimnastyki GKKF wprowadzając zawody te do Kalendarza na rok 1953 liczy na pomoc całego terenu, liczy na pomoc Sekcji Gimnastyki WKKF, pomoc Zrzeszeń, organizacji sportowych, Kół, LZS-ów i SKS-ów, działaczy, sędziów i nauczycielstwa, liczy wreszcie na pomoc wszystkich czynnych zawodników - gimnastyków, że nie tylko sami wezmą udział w tych zawodach, ale i zmobilizują i przygotują do startu innych ze swego najbliższego otoczenia.

Ambicją i honorem każdego gimnastyka bez względu na posiadaną klasę winno być obok osobistego startu w tej imprezie — przygotowanie do niej przynajmniej kilku nowych młodych adeptów sportu gimnastycznego.

Do terminu zawodów korespondencyjnych mamy jeszcze ponad cztery miesiące, cały okres treningu zimowego. To też można się dobrze i starannie przygotować.

Ale przygotowanie trzeba rozpocząć zaraz, nie odkładając na później. Sport gimnastyczny wymaga wyjątkowej solidności i systematyczności w treningu. To też już okres sezonu zimowego winien być wykorzystany dla przygotowania się do korespondencyjnych zawodów wiosennych.

A teraz jakie są zasady i jaki regulamin korespondencyjnych zawodów w gimnastyce? A więc pierwsza i najważniejsza zasada: w zawodach mają prawo startu wszyscy po ukończeniu lat 14 — poczynając od gimnastyków klasy mistrzowskiej i kończąc na niesklasyfikowanych i nawet nie posiadających odznaki SPO względnie BSPO!

Program zawodów obejmuje:

a) **dla zawodników sklasyfikowanych** — ćwiczenia obowiązkowe dla danej klasy w/g układu na rok 1953 (przyczym, aby zdobyć punkty dla swego zespołu, trzeba uzyskać wymagane dla danej klasy minimum punktów),

b) **dla niesklasyfikowanych** — ćwiczenia z zakresu gimnastyki na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" przyczym każdy zawodnik startuje w odpowiedniej dla siebie grupie wiekowej i dobiera sobie według woli program gimnastyczny na odznakę I-go lub II-go stopnia, na odznakę zwykłą lub wybitną, program z zakresu gimnastyki **obowiązkowej** na odznakę lub z zakresu gimnastyki **sportowej** (II-ga grupa ćwiczeń do wyboru). Uzyskanie wymaganej dla odznaki normy w odpowiedniej grupie i kategorii przynosi punkty do klasyfikacji zespołowej.

Jak z tego widać zawody korespondencyjne są imprezą masową i zespołową. Kto z kim rywalizuje w punktacji drużynowej? Na szczeblu koła sportowego rywalizować mogą między sobą różne sekcje, różne działy w jednym zakładzie pracy, różne klasy w jednej szkole itp. Na szczeblu powiatu rywalizują równocześnie między sobą różne koła sportowe, LZS-y i SKS-y. Na szczeblu wojewódzkim rywalizują między sobą powiaty oraz poszczególne Zrzeszenia. Wreszcie na szczeblu ogólnopolskim rywalizacja jest między województwami i między Zrzeszeniami. Jasna rzecz, iż obliczanie punktacji zespołowej szczebla wyższego następuje na podstawie nadsyłanych szczegółowych sprawozdań z przeprowadzenia zawodów na szczeblu niższym. Koła sportowe (o ile przeprowadzają zawody we własnym zakresie) przesyłają sprawozdania do PKKF (MKKF), te znowu po dokonaniu obliczeń na szczeblu powiatu przekazują sprawozdanie do WKKF. Po obliczeniu punktacji szczebla wojewódzkiego sprawozdania idą do GKKF, gdzie są podstawą do ogólnego podsumowania wyników zawodów i ustalenia punktacji szczebla ogólnopolskiego.

Jak punktuje się wyniki? Bardzo prosto: za każdą uzyskaną normę w danej klasie czy kategorii SPO lub BSPO zawodnik otrzymuje odpowiednią liczbę punktów. Suma punktów uzyskanych przez wszystkie zawodniczki i zawodników wystawionych przez daną jednostkę organizacyjną (koło sportowe, powiat, województwo, zrzeszenie) decyduje o wyniku ogólnym na danym szczeblu zawodów.

Punkty zalicza się:

a) za każdą uzyskaną normę na odznakę BSPO wieku młodocianego lub SPO I-go stopnia w ćwiczeniach obowiązkowych — 1 pkt

b) za każdą normę na zwykłą odznakę BSPO wieku młodocianego w grupie II-ej do wyboru — 2 pkt

c) za każdą normę na wybitną odznakę BSPO wieku młodocianego w ćwiczeniach obowiązkowych — 2 pkt

d) za każdą normę odznaki SPO I-go stopnia w grupie II-ej do wyboru — 2 pkt

e) za każdą normę na zwykłą odznakę SPO II-go stopnia w ćwiczeniach obowiązkowych — 2 pkt

f) za każdą normę na wybitną odznakę BSPO wieku młodocianego w grupie II-ej do wyboru — 3 pkt

g) za każdą normę na zwykłą odznakę SPO II-go stopnia w grupie II-ej do wyboru — 3 pkt

h) za każdą normę na odznakę wybitną SPO II-go stopnia w ćwiczeniach obowiązkowych — 3 pkt

i) za każdą normę na wybtną odznakę SPO II-go stopnia w grupie II-ej do wyboru (co jest równoznaczne zgodnie z regulaminem SPO i klasyfikacji z uzyskania normy III-ej klasy gimnastycznej — 5 pkt

j) za każdą normę gimnastycznej klasy II-ej — 7 pkt

k) za każdą normę gimnastycznej klasy I-ej — 10 pkt

l) za każdą normę gimnastycznej klasy mistrzowskiej — 15 pkt

Każdy zawodnik jest obowiązany wykonać wszystkie ćwiczenia przewidziane programem dla danego stopnia i grupy wiekowej odznaki BSPO czy SPO względnie dla danej klasy sportowej. Ogólna suma punktów uzyskanych przez wszystkich zawodników danego zespołu decyduje o zwycięstwie drużynowym.

Podając powyższe do wiadomości wzywamy wszystkich gimnastyków do wytrwałej pracy, do mobilizowania już teraz i przygotowywania jak największej liczby uczestników na Ogólnopolskie Gimnastyczne Zawody Korespondencyjne w roku 1953. Niechaj na starcie tej imprezy staną tysiące zawodniczek i zawodników, niechaj z tych tysięcy wyrosną przyszli mistrzowie, tacy jak Rakoczy, Jokiel, Gaca, Sobala i inni!



Druk RS W„Prasa" W-wa, Aleje Jerozolimskie 125. Nakł. 11538 egz.
Zam. 2970. 8.11.52 — 3-B-28450.